料理レシピ編

スチームオーブンレンジ（家庭用）

品番 NE-W301

Cook Book

クリスピーピザ（P.69）

パナソニック株式会社 電子レンジビジネスユニット
〒639-1188 奈良県大和郡山市筒井町800

A0016-1M42
F0808-1098

スチームオーブンレンジ

NE-W301

Panasonic

取扱説明書

スチームオーブンレンジ（家庭用）

品番 NE-W301

もっと手軽に、もっとおいしく

レンジ使いこなし術

●「スチームあたため」で、ご飯もふっくら
●肉や魚もこんがり「両面グリル」
●「280℃オーブン」でピザもパリッと
●「ヘルシーコース」で、脂や塩分を控えておいしく
•料理レシピ編「Cook Book」は、裏表紙からご覧ください。

保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
■取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
■ご使用前に「安全上のご注意」（4～8ページ）は必ずお読みください。
■保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。
■ご使用中、異常を感じたら使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、販売店へ点検をご相談ください。
■保証とアフターサービスは、56ページをご覧ください。

下ごしらえも調理も…毎日の使いかた

自動

22ページ　あたためる

２つのあたためを使い分けよう

ご飯やおかずをあたためる

22 ●1品、2品を
24 ●お好み温度に
※40℃以下の設定のしかたは異なります。
26 ●あたためのコツ

押す

自動あたため

スチームでしっとり
24 ●「1 スチームあたため」

牛乳やコーヒー、お酒などを
28 ●「2 飲み物」「3 酒かん」

中華まんをフワッとしっとり
28 ●「4 中華まん」

フライや天ぷらをカリッと
30 ●「5 カリッとフライ」

まわして選び押す

30　肉や魚を解凍する

自動メニュー

30 ●「8 スチーム解凍」

32　野菜をゆでる

自動メニュー

32 ●「6 ゆで葉果菜」「7 ゆで根菜」

34　自動メニューで調理する

34 ●自動メニュー一覧
35 ●予熱なしメニュー
●予熱ありメニュー
●「ヘルシーコース」で

手動

36　加熱する

レンジ

36 ●出力を使い分けよう「800～150W」
●しっとりと
●強火と弱火を組み合わせて

38　オーブンで焼く

オーブン

38 ●予熱ありで
●予熱なしで

40　発酵させる

オーブン

40 ●スチームを使って発酵させる「オーブン30～45℃」

40　グリルで焼く

グリル・スチーム

両面を焼く
40 ●「両面グリル」
上面だけを焼く
42 ●「上面グリル」

42　スチームプラス

「オーブン」「グリル」で火の通りやケーキなどのふくらみをよくしたいときに

42　蒸す

グリル・スチーム

蒸す
42 ●「スチーム」

44　手動で加熱するとき

自分で時間などを合わせて…

●おもちは、オーブンの庫内が大きく、ヒーターと離れるため、焼くことができません。

デモモード（店頭用モード）：表示部に「デモモード」と表示されているときは調理できません ➡ P.12
【解除方法】①ダイヤルを左にまわし、「レンジ」800Wに合わせる。②「あたため・スタート」ボタンを4回押す。③「取消」ボタンを4回押す。

目次

■料理レシピ編は、裏表紙からご覧ください。
■本書に掲載の写真やイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛り付け例です。

安全上のご注意 必ずお守りください

人への危害、財産への損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

危険	「死亡や重傷を負うおそれが大きい内容」です。
警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
注意	「傷害を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

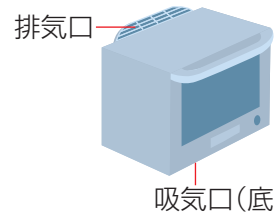
■お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。

	してはいけない内容です。
	実行しなければならない内容です。

危険

本体内部は、高圧部があり、危険　次のことはしない

感電や発火、けがのおそれがあります

●自分で、修理や分解、改造をしない。
●吸気口や排気口、製品のすき間から針金などの金属物や異物、指を入れない。

■万一、故障した場合や異物が本体に入ったらまず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

警告

吸気口や排気口をふさがない

火災の原因になります

■ごみやほこりが付いたときは、取り除いてください。
定期的なお手入れをおすすめします。

次の場所で使わない

●たたみや敷物(じゅうたん、テーブルクロスなど)の上、カーテンなど燃えやすい物や火気の近く。
(ヒーターによって高温になるため、引火や火災の原因になります)
●水のかかる場所。
(感電や漏電の原因になります)
●スプレー缶などの近く。
(ヒーターの熱で、引火や破裂のおそれがあります)

お手入れ時、次のことを守る

●電源プラグは抜く。
(感電のおそれがあります)
●庫内が冷めてからお手入れする。
(やけどやけがのおそれがあります)

アースは、確実に取り付ける

故障や漏電のときに感電のおそれがあります

●アース線をアース端子に接続する。
また、転居などの際も忘れず取り付ける。
取り付けかたは➡ P.10

■アース線は、ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと絶対に接続しないでください。(法令で禁止されています)

■アース端子がないときや、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要です。➡ P.9

食品を加熱しすぎない

発火や発煙のおそれがあります

●以下の場合、自動で加熱しない。
●少量や指定分量※1以外の食品。
●100g未満の食品を45～90℃設定であたためる場合。
●ふた、およびふた付きの容器で加熱しない。
•ただし、深めの耐熱容器を使う自動メニューの「9 煮込み料理」は除く。
(赤外線センサーが正しく検知できず加熱しすぎるおそれがあります)
➡ 手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱する。

●手動メニューの「レンジ」で加熱するときは、設定時間は控えめにする。
●少量の加熱時には様子を見ながら加熱する。(特にさつまいもなどの根菜類の加熱は気を付ける)

※1 指定分量はメニューによって異なります。各ページを参照してください。

飲み物などを加熱しすぎない(突沸に注意)

発火や発煙、加熱後取り出したあと、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

●自動であたためる場合は
●飲み物(牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など)
➡ 必ず、自動メニューの「2 飲み物」で加熱する。
●お酒
➡ 必ず、自動メニューの「3 酒かん」で加熱する。
●油脂の多い食品、液体(バターや生クリーム、オリーブオイルなど)
●粒入りのスープ
➡ ラップをして、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。

●手動メニューの「レンジ」で加熱するときは設定時間は控えめにする。
●広口で背の低い容器に8分目まで入れる。
(少量の加熱は沸とう、沸とうによる突然の飛び散りの原因になります)
●庫内中央に置く。(容器を端に置かない)
●加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる。

破裂を防ぐために気を付ける

破裂によるけが、やけどのおそれがあります

●レンジ(電波)を使う加熱時は
●卵は必ず割りほぐす。
●ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れる。
●ビン·容器のふたや、ネジ式のせんは外す。

●ゆで卵(殻付き·殻なし)は加熱しない。
●密閉状態で加熱しない。(レンジ用のふたをするときは、すき間をあける)

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない

やけどや感電、けがのおそれがあります

安全上のご注意(必ずお守りください)

次ページへつづく

安全上のご注意 （必ずお守りください）

⚠警告

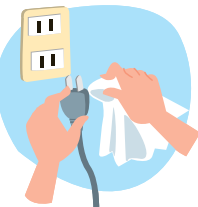
電源のプラグやコードは、次のことを守る

発火による火災や感電の原因になります

●調理中に抜き差ししない。抜くときは、「取消」ボタンを押してから抜く。
●高温部（排気口など）に近づけない。
加工しない、曲げない、束ねない、はさみ込まない。
電源コードを持って、引き抜かない。
（破損やショートの原因になります）
●傷が付いたら、使用しない。
●ぬれた手で抜き差ししない。
●コンセントの差し込みがゆるいときは、使用しない。

●電源は、延長コードも含め定格15A以上・交流100Vのコンセントを必ず単独で使う。
（異常発熱の原因になります）

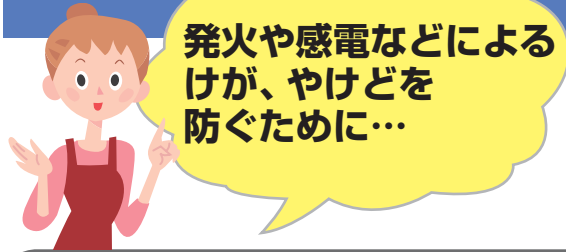
〈タコ足配線は禁止〉

●電源プラグのほこりは、定期的に確実に取る。
（ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります）
●根元まで確実に差し込む。
（発熱の原因になります）
●長期間使用しないときは、電源プラグを抜く。
（絶縁劣化などで、火災の原因になります）

異常・故障時には直ちに使用を中止する

発火や発煙、感電のおそれがあります

●異常・故障例
●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
●異常なにおいや音がする。
●ドアに著しいガタや変形がある。
●触ると電気を感じる。

■すぐにコンセントから電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼してください。

⚠注意

本体の上面はあけておく

●本体の上面には、物を置かない。
（過熱による焦げや変形の原因になります）

●上面は、20cm以上あける。
（壁などが過熱し、発火の原因になります）

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。
壁面とは、下表以上の距離を保ってください。

場　所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(㎝)	20	0	0	(開放)	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

万一、庫内で食品が燃えたらドアは開けない

酸素が入り、勢いよく燃えます

次の処置をして、鎮火を待ってください。
①「取消」ボタンを押す。
②電源プラグを抜く。
③燃えやすい物を、本体から遠ざける。

■万一、鎮火しないときは
水や消火器で消火し、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

庫内に食品などが入っていない状態で、動作させない

火花が飛び、異常高温による故障の原因になります

●容器や付属品だけでも動作させないでください。（手動メニューの「オーブン予熱あり」、自動メニューの「16 クリスピーピザ」以外）
また、故障を防ぐため、安全機能が働き、停止することがあります。

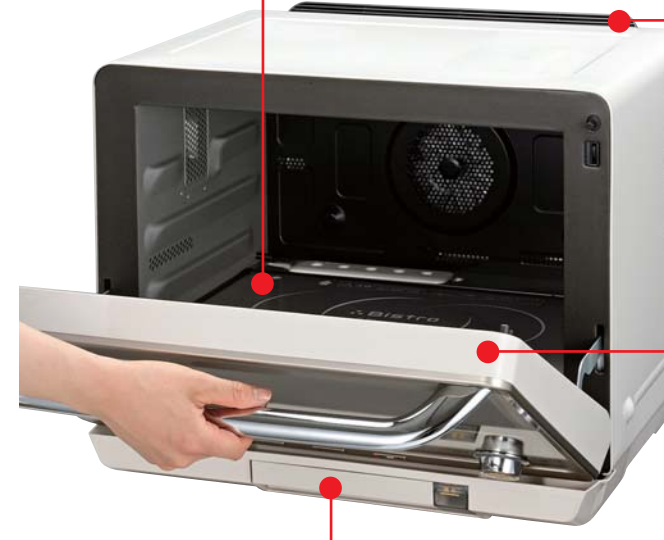
転倒や落下をさせない

けがや感電、電波漏れの原因になります

●不安定な場所に置かない。
●置き台からはみ出さない。
●ドアに無理な力を加えない。

■万一、転倒・落下したら
外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。
■転倒防止金具C(別売)をご利用ください。➡ P.16

庫内は、次のことに気を付ける

●付着した油や食品カスを放置したまま加熱をしない。
（発火や発煙、さびの原因になります。庫内が冷めてから、必ずふき取ってください）
●セラミックカバーや庫内底面に衝撃を加えたり、底面に水をかけたりしない。
（破損してけがのおそれがあります）

使用前に確認する

●調理以外の目的には使用しない。
（過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります）

●庫内の包装材は取り出す。
（焦げや変形、発火の原因になります）
●鮮度保持剤（脱酸素剤）などを取り出す。
（発火や発煙のおそれがあります）

排気口に手や物を近づけない

湯気や熱風でやけどや変形のおそれがあります

ドアは、次のことに気を付ける

●物をはさんだまま使わない。
（電波漏れの原因になります）
●調理中や調理後に、水をかけない。
（割れて、けがの原因になります）

●開閉時は指のはさみ込みに注意する。
（けがのおそれがあります）

給水タンクは、ひび割れや欠けがあるときは使わない

水漏れによる漏電や感電の原因になります

■万一、ひび割れたり、欠けたりしたら
そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

写真やイラストは、実物と異なる場合があります。
また、製品には、注意ラベルがはられています。

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

⚠ 注意

お弁当をあたためるときは気を付ける

●直接「あたため」ボタンを押してあたためない。
（容器の変形や溶けのおそれがあります）
●手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.44

●ふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す。
（火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります）

レンジ（電波）を使う加熱では金属容器などは使わない

火花が飛び、発火・発煙のおそれがあります

●付属の角皿、金網や金ぐし、金属製の焦げ目付け皿は、オーブン（発酵）や、上面グリル以外では使わない。

調理中、調理後は高温部や蒸気に気を付ける

やけどのおそれがあります

●ヒーターを使う調理やスチーム調理のとき、高温部（本体、ドア、庫内など）に素手で触れない。
（特に、本体や角皿、グリル皿、水受皿、セラミックカバーは高温になっています）
●セラミックカバーの上に物を置かない。
（溶けたり、変形の原因になります）
●破れたり、水や油でぬれたりしたミトンは使わない。
（やけどのおそれがあります）
●スチーム調理のとき、顔を近づけてドアを開けない。
（蒸気によるやけどのおそれがあります）

水受皿　セラミックカバー

●次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける。
- ドアを開けるとき。
- 食品を取り出すとき。
- ラップを外すとき。
- ヒーター加熱後、角皿やグリル皿を急冷するとき。

●角皿に湯を張る調理では、次の場合に角皿の扱いに注意する。
（やけどのおそれがあります）
- 角皿に湯を張るとき。
- 角皿を庫内に入れるとき。
- 調理後、角皿を取り出すとき。（熱い湯が残っています）

付属の角皿は、オーブン（発酵）や上面グリル以外では使用しない

レンジ（電波）を使う調理では、火花が飛ぶおそれがあります

使用上のお願い

レンジ使用調理では

■缶詰やレトルト袋の食品は、容器に移す
アルミ包装は加熱できません。

スチーム調理終了後は

■庫内底面に、水滴やお湯がたまります
冷めてから、ふきんなどでふき取ってください。

■クリーントレー（➡ P.10）にも水がたまります
毎回捨ててください。

■本体周辺（上部）の水滴をふき取る
本体の上に棚があるときなど、水滴が付くことがあります。

ヒーター調理後は

■付属のミトンを使い、両手で出し入れする
角皿やグリル皿を取り出すときは、高温のため、ミトンの白い部分が当たるようにして持ち、落とさないよう出し入れする。

設置場所は

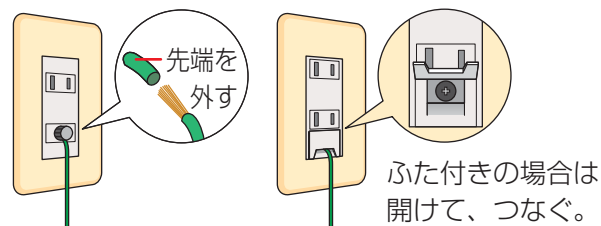
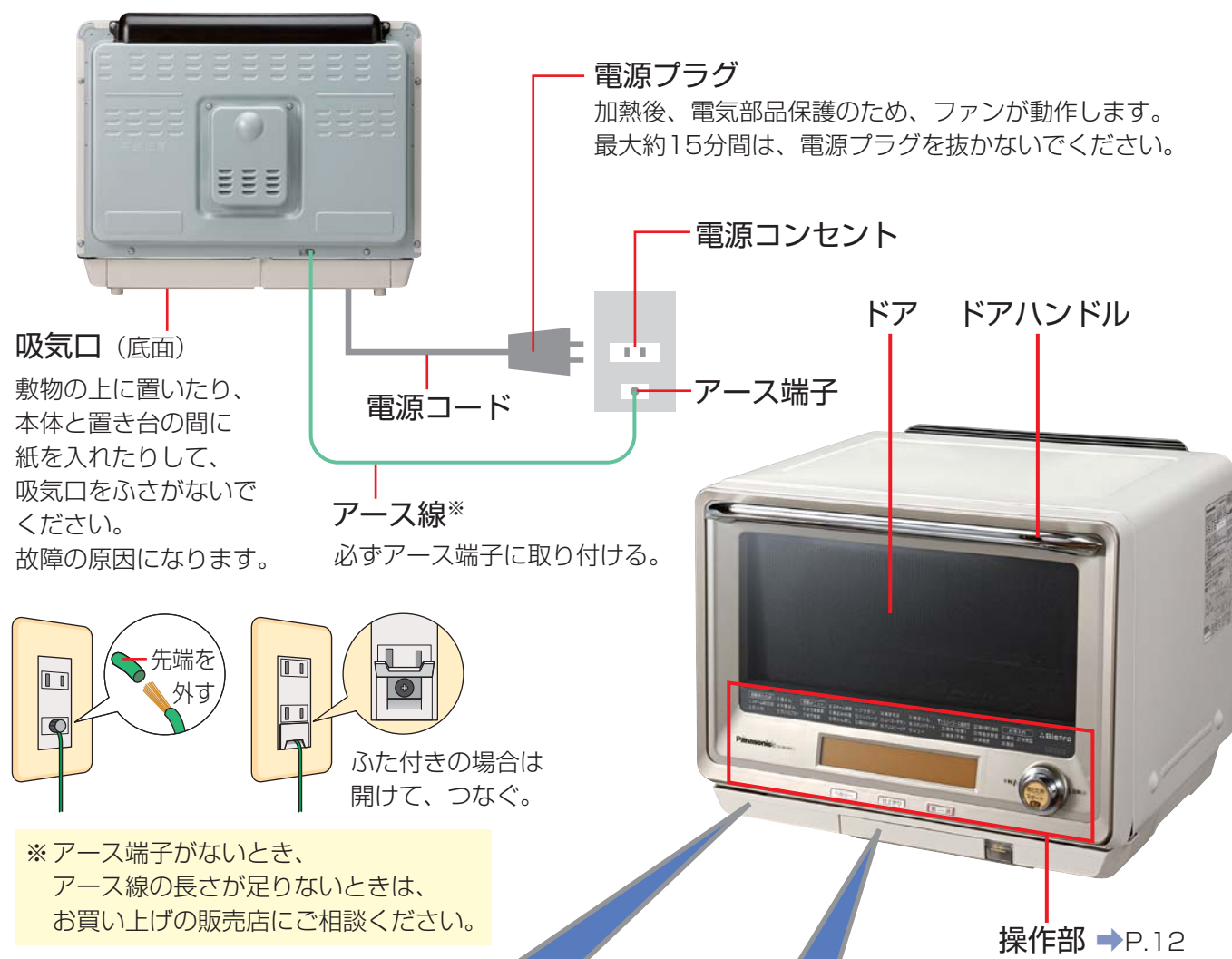
■本体は、テレビやラジオ、無線機器（無線LANなど）やアンテナ線から4m以上離す
画像や音声の乱れ、通信エラーの原因になります。

アースの工事が必要なとき

本体価格には工事費は含まれていません。

■電源コンセントにアース端子がないときは
お買い上げの販売店にご相談ください。

■次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務付けられています
●湿気の多い場所：
飲食店の厨房や酒、しょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
●水けのある場所（漏電しゃ断器も取り付ける）：
生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

各部の名前

※アース端子がないとき、
アース線の長さが足りないときは、
お買い上げの販売店にご相談ください。

操作部 ➡P.12

排気口

赤外線センサー（庫内右上）
食品の表面温度を検知します。

循環ファンヒーター
庫内奥面に内蔵

上ヒーター
庫内上面

角皿受け
上段
中段
下段

（側面はフッ素加工をしています）

セラミックカバー

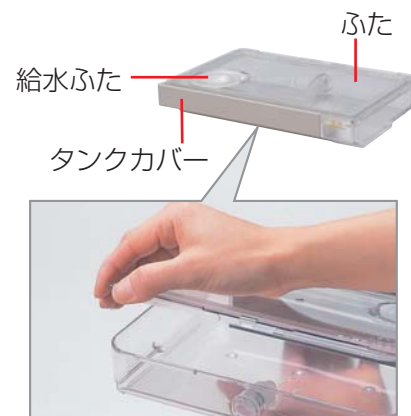
クリーントレー

食品カスや水滴、スチームの水などを受けるトレーです。

■取り付け／取り外しかた

●水がたまっている場合がありますので、気を付けて外してください。
また、取り付け時には奥までしっかりと押し込んでください。

給水タンク

スチームを使う調理のとき、給水ふたを開け、「満水」まで水を入れてセットします。➡ P.20

●ふた、タンクカバーは外せます。
(タンクカバーの外しかた➡ P.47)
ふたは「ここから開ける」と刻印されている方向から開けてください。

■取り付け／取り外しかた

●ふたと給水ふたが確実に閉まっていることを確認してください。
●タンクを水平に持ち、奥に当たるまで差し込みます。

水受皿部

底面に内蔵したヒーターでスチームを発生させます。
セラミックカバーは下記の写真の状態でお使いください。

■取り付け／取り外しかた

●取り付けは、「オモテ」を上にして、ゆっくり置く。
●取り外しは、十分に冷めてから、右横にすべらすように外す。
(陶器製のため、落とすと割れます)

⚠ 注意

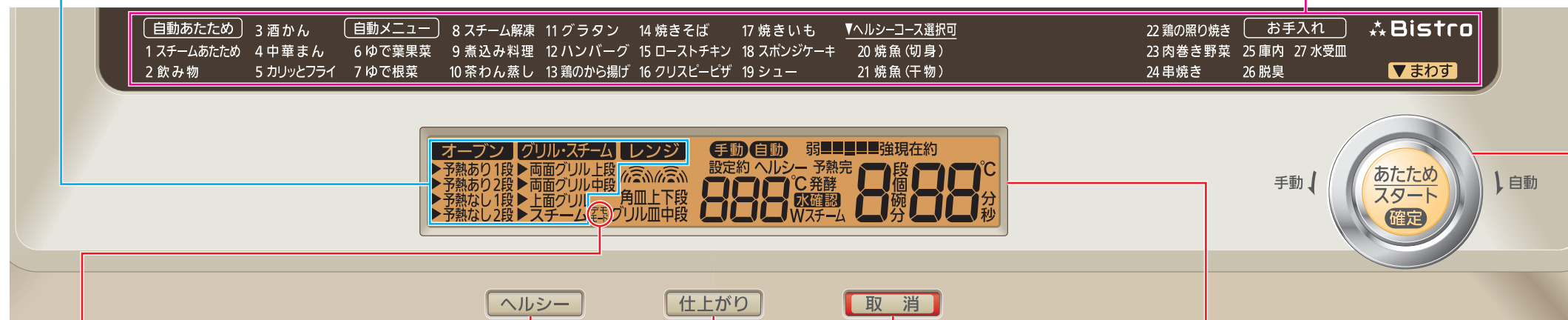
調理中や調理後に、水受皿やセラミックカバーを触らない
高温のため、やけどのおそれがあります

写真やイラストは、実物と異なる場合があります。また、製品には、注意ラベルがはられています。

次ページへつづく

各部の名前 操作部

左へまわすと
表示部に
手動メニュー※1内容が
順次表示されます。

右へまわすと
表示部に自動メニュー番号が
順次表示されます。

ダイヤル／あたため·スタートボタン

「ダイヤル／あたため·スタート」ボタンの
基本操作 ➡ P.18

「デモモード」が表示されているとき

店頭用モードのため、調理できません。

【解除方法】
①ダイヤルを左にまわし、「レンジ」800Wに合わせる。
②「あたため·スタート」ボタンを4回押す。
③「取消」ボタンを4回押す。

取消ボタン
■操作を取り消す／調理を中止するとき

調理中にできばえを見たいときは、このボタンを押さずに、ドアを開けて確認します。
ドアを閉め、「あたため·スタート」ボタンを押すと、調理を再開します。

表示部

手動メニューや自動メニュー番号、仕上がり調節、温度や時間などを表示します。
※説明のために全項目が点灯した状態にしています。

アンテナ表示について

庫内底面に内蔵している電波をコントロールする部品です。

直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき、2つのアンテナで電波をコントロールしている様子を表示しています。

ヘルシー

ヘルシーボタン

自動メニュー20～24で
ヘルシーコースが選べます
➡ P.34、35

仕上がり

仕上がりボタン

●「お好み温度」に合わせるとき
➡ P.24

●自動メニューの仕上がりを変えるとき
➡ P.35

●スチームプラス設定時
➡ P.42

●給水タンクから水受皿までの
給水経路にたまる水を抜きたいとき
➡ P.48

■ 自動電源オフ機能

しばらく操作をしなかったとき、または、加熱後にファンが止まったとき、
自動で電源が切れます。（「0」表示が消える）
電源が切れる時間（ファンの動作時間）は
調理したメニューなどにより異なります。（約2～15分）

■ 電源を入れるには

通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。
自動電源オフ時は、ドアを開閉することで電源が入ります。
（表示部に「0」と表示します）

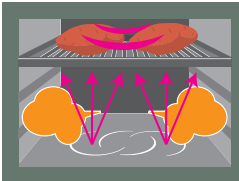
ドアの開閉で
電源が入ります

お願い

加熱後、電気部品保護のためのファンが動作する最大約15分間は
電源プラグを抜かないでください。

※1 手動メニュー（手動調理）…レンジの出力やオーブン·発酵の温度、加熱時間などを設定して加熱することをいいます。

使える容器・使えない容器

加熱の種類 / 使える容器

レンジ
800～150W
300Wスチーム

レンジ加熱
（300Wスチームは
レンジとスチーム）

⚠ 警告

🚫 直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき、自動メニューの「6 ゆで葉果菜」、「7 ゆで根菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

スチーム

レンジ＋ヒーター
＋スチーム加熱

〇 陶器、磁器、
耐熱ガラス

●ただし、次の器は、使えません。
- ●金銀模様の器（火花が飛ぶ）
- ●色絵の付いた器（はげる）

●高温になる料理は、急熱･急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

〇 耐熱140℃以上の
プラスチック、ラップ

●ただし、次の物は、使えません。
- ●油脂や糖分の多い食品（高温になる）
- ●密閉したふたや袋
- ●「電子レンジ使用可能」表示のない容器

両面グリル

レンジ＋ヒーター加熱

〇 陶器、磁器、
耐熱ガラス

●ただし、次の器は、使えません。
- ●金銀模様の器（火花が飛ぶ）
- ●色絵の付いた器（はげる）

●高温になる料理は、急熱･急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

オーブン/発酵、上面グリル

ヒーター加熱
（ 発酵はヒーターとスチーム）

〇 陶器、磁器、耐熱ガラス

●高温になる料理は、急熱･急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

〇 アルミやホーローなどの
金属、金ぐし、
アルミホイル

●取っ手が樹脂の物は溶けるため使えません。

使えない容器

✕ アルミやホーローなどの
金属、金ぐし、
アルミホイル

●付属の角皿、金網や金属製の焦げ目付け皿なども、火花が飛び、発火･発煙の原因になることがあるため使えません。

✕ 耐熱140℃未満の
プラスチック

●高温になり、溶けます。

✕ ポリエチレン、メラミン、
フェノール、ユリア樹脂

●電波で変質します。

✕ 漆器

●塗りがはげたり
ひび割れたりします。

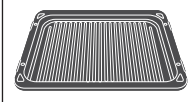
✕ 耐熱性のない
ガラス

●カットガラスや
強化ガラスも溶けたり、
割れたりします。

✕ オーブンやグリル用以外の
プラスチック、ラップ

✕ アルミやホーローなどの
金属、金ぐし、アルミホイル

●付属の角皿、金網や金属製の焦げ目付け皿なども、火花が飛び、発火･発煙の原因になることがあるため使えません。

✕ 紙製品や木、
竹製品

●針金を使っている物は
燃えやすくなります。

●耐熱加工されている
クッキングシートや
オーブンシートなどは
パッケージの耐熱温度に
従って使うことができます。

✕ オーブンやグリル用以外の
プラスチック、ラップ

付属品

付属の角皿やグリル皿は、加熱方法によって使えない場合があります。

✕は使えません。

加熱方法	角皿
レンジ	✕
スチーム	✕
両面グリル	✕
上面グリル	〇
オーブン	〇

加熱方法	グリル皿
レンジ	✕
スチーム	〇
両面グリル	〇
上面グリル	〇
オーブン	✕

●角皿は、電波を使うレンジ加熱調理では、火花が飛ぶため使えません。

自動「9 煮込み料理」では

レンジとオーブンの両方に使える容器（耐熱ガラス容器、陶磁器など）を使ってください。

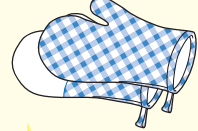
容器の形状について
➡ P.133

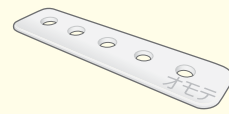
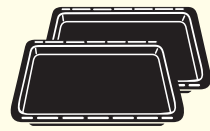
●加熱のしくみ➡ P.16

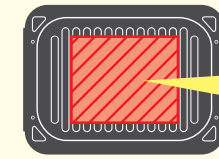
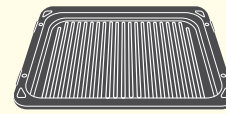
付属品・別売品／加熱のしくみ

容器や付属品だけで動作させない
（手動メニューの「オーブン予熱あり」、自動メニューの「16 クリスピーピザ」以外）
火花が飛んだり、異常高温による故障の原因になります
●故障を防ぐため、安全機能が働き、停止することがあります。

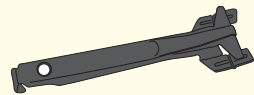
付属品

ミトン 2枚★
品番：A060M-1M20

白い面を手のひら側にして使う

セラミックカバー 1枚★
品番：A6003-1J20

角皿 2枚★
品番：A0603-1K20

熱変形防止のため平らではありません

グリル皿 1枚★
品番：A443S-1M20

表記の中央部分がよく焼ける範囲です。肉や魚はなるべく中央に寄せて焼いてください。

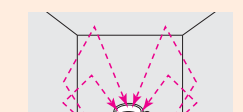
別売品

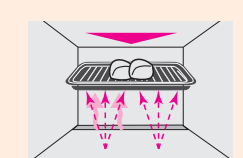
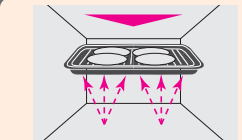
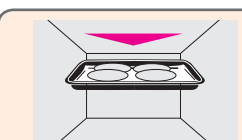
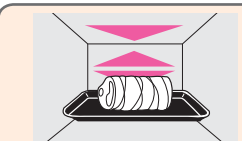
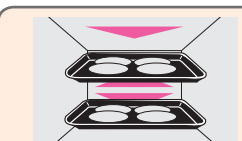
取っ手
品番：A0604-1E00
希望小売価格：840円（税込み）

転倒防止金具C
品番：A195A-1K20
希望小売価格：1,050円（税込み）
※地震対策としてもお使いください。

クエン酸（40g×5袋）
品番：SAN-200
希望小売価格：735円（税込み）
※食品添加物につき、食品衛生上無害です。

希望小売価格は2008年9月現在

●付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。
また、★印は、パナソニックグループのショッピングサイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。
詳しくは「パナセンス」のサイトをご確認ください。

http://www.sense.panasonic.co.jp

加熱のしくみ

加熱方法		加熱のしくみ	
レンジ	800～150W レンジ加熱	電波の作用で、食品の水分子が激しく衝突し合い摩擦熱を起こします。その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。	■電波の性質 食品や水分には吸収。 陶器やガラスは透過。 金属には反射。
レンジ	300Wスチーム レンジ＋スチーム加熱	水受皿底面に内蔵されたスチームヒーターを加熱してスチームを発生させ、電波とスチームで食品を加熱し、しっとりふっくら仕上げます。 メニュー例：いちご大福など	●スチームは、スタートして約40秒後に発生します。 ●調理時はスチームを発生させるため、ふた（ラップ）はしないで加熱します。
スチーム	スチーム レンジ＋ヒーター＋スチーム加熱	スタート後まず、電波とヒーター加熱で庫内をあたためたあと、スチームヒーターで発生させたスチームと電波で食品を加熱し、蒸し上げます。 メニュー例：蒸しケーキなど	●調理時はスチームを発生させるため、ふた（ラップ）はしないで加熱します。 ただし、茶わん蒸しは共ぶたが必要です。

加熱方法		加熱のしくみ	
グリル	両面グリル レンジ＋ヒーター加熱	電波と上ヒーターで加熱します。裏返しの手間なく焼けます。 メニュー例：ハンバーグ・焼き魚・スペアリブ・チキンライスなど	●両面グリルの加熱時間は、料理レシピ編の加熱時間を参考にしてください。設定を長くしすぎると、底面が焦げる場合があります。 ●焼き色が薄い場合は、様子を見ながら追加加熱してください。 ●脂が少ない魚は、焦げ色が付きにくくなります。 ●グリル皿に触れていない部分は、焦げ色が付きません。
グリル	上面グリル ヒーター加熱	上ヒーターのみで加熱します。追加加熱など、上面のみ焦げ色を付けられます。 メニュー例：グラタンなどの、上面を焼くときに	
オーブン（発酵）	オーブン1段 ヒーター加熱	上ヒーターと循環ファンヒーターで加熱します。 メニュー例：スポンジケーキ・山形食パンなど	●加熱中は庫内温度を保つため、ドアの開閉は控えめに。 ●加熱後は、焦がさないために、すぐに取り出します。 ●焼きムラが気になるときは、加熱途中で、食品の前後や上下段を入れ替えます。 ●「発酵」はスチームを使用しています。 ●熱風による影響で焼きムラになるため、中段は使えません。
オーブン（発酵）	オーブン2段 ヒーター加熱	上ヒーターと循環ファンヒーターで加熱します。 メニュー例：シュー・クッキー・バターロールなど	

ダイヤル／あたため･スタート

ボタンの基本操作

機能の説明　2つの操作方法があります

押すだけ

●あたための加熱がスタートします。

クルッと **まわして** ▶ ポンと **押す**

●メニューを選んだり、温度や時間の設定、自動メニューの仕上がり調節ができます。

●選んだメニューや合わせた温度、時間を確定します。
●加熱がスタートします。

右にまわすと

自動あたためと自動メニュー、お手入れが選べます。
●ダイヤルをまわすごとに表示部のメニュー番号が進んでいきます。

左にまわすと

手動メニュー※1が選べます。

※1 レンジの出力やオーブン･発酵の温度、加熱時間などを設定して加熱することをいいます。

基本の使いかた

※メニューごとの詳しい操作方法は各ページをご覧ください。
※お手入れの操作方法は48ページをご覧ください。

食品を入れてから

あたため

（ご飯やおかずをあたためるとき）

1 「あたため」ボタンを押して加熱をスタートする

■お好みで温度を変えるとき➡ P.24

自動で加熱

（例：「1 スチームあたため」で加熱するとき）

1 ダイヤルを右にまわしてメニューを選ぶ

ダイヤルをまわすごとに表示部のメニュー番号が進んでいきます。

2 「あたため･スタート」ボタンを押して加熱をスタートする

■仕上がりを変えるとき➡ P.21
■追加加熱するとき➡ P.21
■予熱ありのとき➡ P.34
■ヘルシーコースを選ぶとき➡ P.34

手動で加熱

1 ダイヤルを左にまわして下記の内容を選び、確定する

レンジ　：レンジ出力
グリル　：グリル皿の棚位置など
オーブン：予熱あり、なし、段数
※「スチーム」は確定後、手順**2**へ。

まわして押す

レンジ 手動 600W 秒

2 ダイヤルをまわして時間（または温度）を合わせ、スタートする

●「オーブン」は、温度を合わせたあと、さらに時間を合わせて加熱をスタートさせます。

■追加加熱するとき➡ P.21
■予熱ありのとき➡ P.38

使いこなしのポイント

準備するとき

■スチームを使うときは

給水タンクに、満水まで水を入れる 水

①給水タンクを取り出す。

給水タンク

②給水ふたを開け、「満水の目安」の線まで水を入れる。
（水を入れ過ぎるとタンクカバーのすき間に水がたまり、こぼれることがあります）

満水の目安
給水ふた
タンクカバー

③給水ふたをしっかり閉め、タンクを水平に持ち、奥に当たるまで差し込む。
（斜めに持つと水漏れすることがあります）

クリーントレー

- ●水は、毎回入れ替えてください。
- ●塩素消毒されている水道水をおすすめします。
  カビや雑菌が発生しやすくなるため、次の水を使うときは、毎回給水タンクを洗ってください。➡ P.47
  - ●浄水器の水　●アルカリイオン水
  - ●ミネラルウォーター　●井戸水など

  （硬度の高い水は、水受皿（➡ P.11）が白くなることがあります）
- ●調理後は、クリーントレーにたまった水を、毎回捨ててください。
- ●タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用のメニューを選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示します。タンクに水が入っていても表示します。加熱をスタートすると表示は消えます。

食品を入れるとき

■食品を用意して

食品は、容器に入れて庫内中央に置く

この円形のイラストを目安に置いてください。

- ●加熱方法によっては、付属のグリル皿や角皿が必要です。➡ P.16、17
  （レンジのときはどちらも使えません ➡ P.15）
- ●2品をあたためるときは ➡ P.22

■あたためや解凍などをするときは

庫内が冷めてから使う

- ●赤外線センサーをうまく働かせるため、オーブンやグリルの使用後、レンジの連続使用後など、庫内が熱いときは赤外線センサーがうまく働かず「U50」を表示することがあります。
  （➡ P.55）

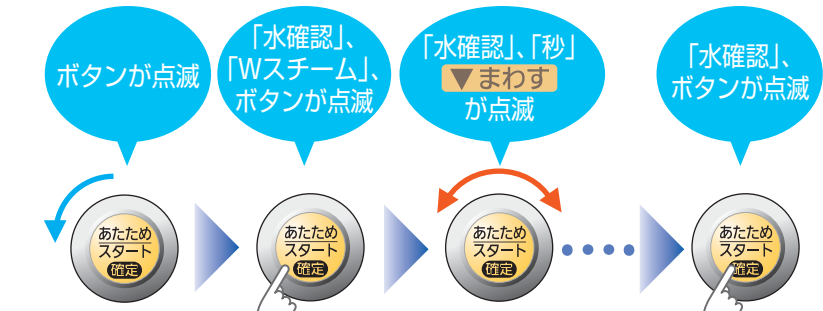
異常ではありません！

スチーム使用時は…
- ●蒸気がドアの周囲から少しもれることがあります。
- ●終了後、庫内底面にお湯または水滴がたまることがあります。
  冷めてからふきんなどでふき取ってください。

設定するとき

■ダイヤルをまわしたとき、「あたため・スタート」ボタンを押したとき

ランプの点灯、点滅などで、次の操作をご案内

（例: 手動メニューの「レンジ」300Wスチームのとき）

直接「あたため・スタート」ボタンを押すと、すぐにあたためがスタートします。

- ●合わせることができる時間単位
  （最大設定時間は、各使いかたのページをご覧ください）
  - ●レンジ800W

10秒単位	30秒単位
10秒	5分　10分

  - ●レンジ600〜300W、300Wスチーム、スチーム、グリル

10秒単位	30秒単位	1分単位
10秒	5分	10分　…

  - ●レンジ150W、オーブン（発酵）

30秒単位	1分単位	5分単位	10分単位
30秒	10分	30分	120分　…

■スタート後、温度や仕上がりを変えたいときは

●仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）に、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

●表示部の「℃」が点滅中（約14秒間）に、ダイヤルをまわして仕上がり温度を変更できます。

加熱したあとは

■取り出すときは

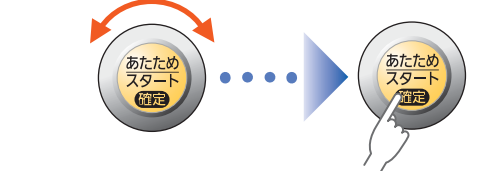
熱いので気を付ける

ミトンは白い面を手のひら側にして使う

- ●グリル皿や角皿は、必ず付属のミトンを使って、両手で取り出してください。
- ●庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）
- ●熱くなった容器は、ふきんなどを使って、取り出してください。

■加熱が足りないときは

追加加熱できます

加熱終了後、▼まわす が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、スタートします。

- ●追加できる時間
  - ●自動メニュー：最大10分まで
  - ●手動メニュー：各使いかたのページの最大設定時間をご覧ください。
- ●▼まわす の点滅が消えたときは、各加熱方法の手順に従って、様子を見ながら、再度加熱してください。
- ●直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき、自動メニューの「2 飲み物」と「3 酒かん」のときは、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら追加加熱してください。

1品、2品をあたためる あたため

- ●100g未満の食品は45～90℃設定であたためない
  赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
  手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。➡ P.44
- ●粒入りスープはあたためない
  具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
  ラップをして、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.44
- ●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
  容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

■付属の角皿は使えません

1品を スピーディーに

調理済みのおかずや
ご飯などを、自動で
すばやくあたためます。

レンジ加熱

1 食品を入れる

- ●100～500gまで。
- ●食品により、ラップをする。
  ➡ P.27
- ●ラップをするときはゆったりと。
  （破裂の原因）
- ●市販の冷凍食品などの加工食品は、
  パッケージの指示に従う。
- ●スープやみそ汁はマグカップを
  使わない。（沸とうするおそれ）
- ●食品の分量に合った耐熱容器で。

2 「あたため」ボタンを押す

設定温度　現在温度

- ●現在温度は
  - ●約50秒後から表示します。
    （短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）
  - ●0℃未満は表示しません。

■仕上がり温度を変えるとき
表示部の「℃」が点滅中（約14秒間）に
ダイヤルをまわして変更できます。
「仕上がり」ボタンを押しても変更できます。

- ●45～90℃まで。
  工場出荷時の設定は70℃。
  - ●温度の目安➡ P.25
- ●メモリー機能
  55～75℃に設定した場合、
  その温度は記憶され、
  次回のあたため時に
  表示されます。

■終了後にあたため足りないとき
取り出して混ぜたり、並べ替えなどをして
手動メニューの「レンジ」600Wで、様子を見ながら
加熱します。➡ P.44

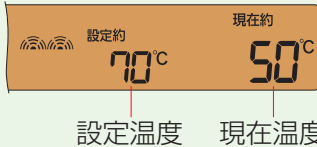
2品を

ご飯やおかずを同時に
あたためられます。

レンジ加熱

1 食品を入れる

室温のご飯とおかず以外にも、冷凍を含む2品があたためられます。

（食品の置きかた）

①背の高い方を左に置いてください。
赤外線センサーを正しく働かせるためです。
逆に置くとうまくあたたまらないことがあります。

②できるだけ中央に寄せて
イラストの点線の中に
食品が入るように置きます。

- ●65℃以上に設定してください。
- ●カレー、カレーライスは80℃に設定してください。
- ●1皿約100～250gまで。
- ●それぞれ食品の分量はほぼ同量に。
- ●食品の分量に合った耐熱容器で。
- ●食品により、ラップが必要です。➡ P.27
- ●自動のあたためが苦手な食品、食品の組み合わせは➡ P.23

2 「あたため」ボタンを押す

設定温度　現在温度

■仕上がり温度を変えるとき
表示部の「℃」が点滅中（約14秒間）に
ダイヤルをまわして変更できます。
「仕上がり」ボタンを押しても変更
できます。

- ●45～90℃まで。
  工場出荷時の設定は70℃。
  - ●温度の目安➡ P.25
- ●メモリー機能➡ 上記参照

2品あたために向かない食品
- ●スープ、みそ汁などの汁物
- ●タレ、ソースのかかった食品
- ●冷凍カレー、冷凍シチュー

※市販の冷凍食品、加工食品（自動あたため不可の食品）

冷凍を含む2品のときは
八宝菜、肉団子などのあん物、汁けの多い煮物は
上手にあたためられません。

■上記以外にも、冷凍を含む2品の場合、食品の種類や分量の組み合わせによってうまくあたたまらない場合があります。

次ページへつづく

1品をあたためる

■付属の角皿は使えません

お好み温度／スチームあたため

1品を
−10〜90℃の
お好み温度に
「お好み温度」

人肌にしたい
ベビーフードや、
カチカチに凍った
アイスクリームなども
食べやすくできます。

レンジ加熱

1 食品を入れる

●食品により、ラップをする。➡ P.27
●食品の分量にあった耐熱容器で。

2 「仕上がり」ボタンを押し、ダイヤルで温度を合わせる

●−10〜90℃まで。
「仕上がり」ボタンを押すと40℃を表示します。
「仕上がり」ボタンを押しても変更できます。

3 スタートする

●スタート後に温度変更はできません。

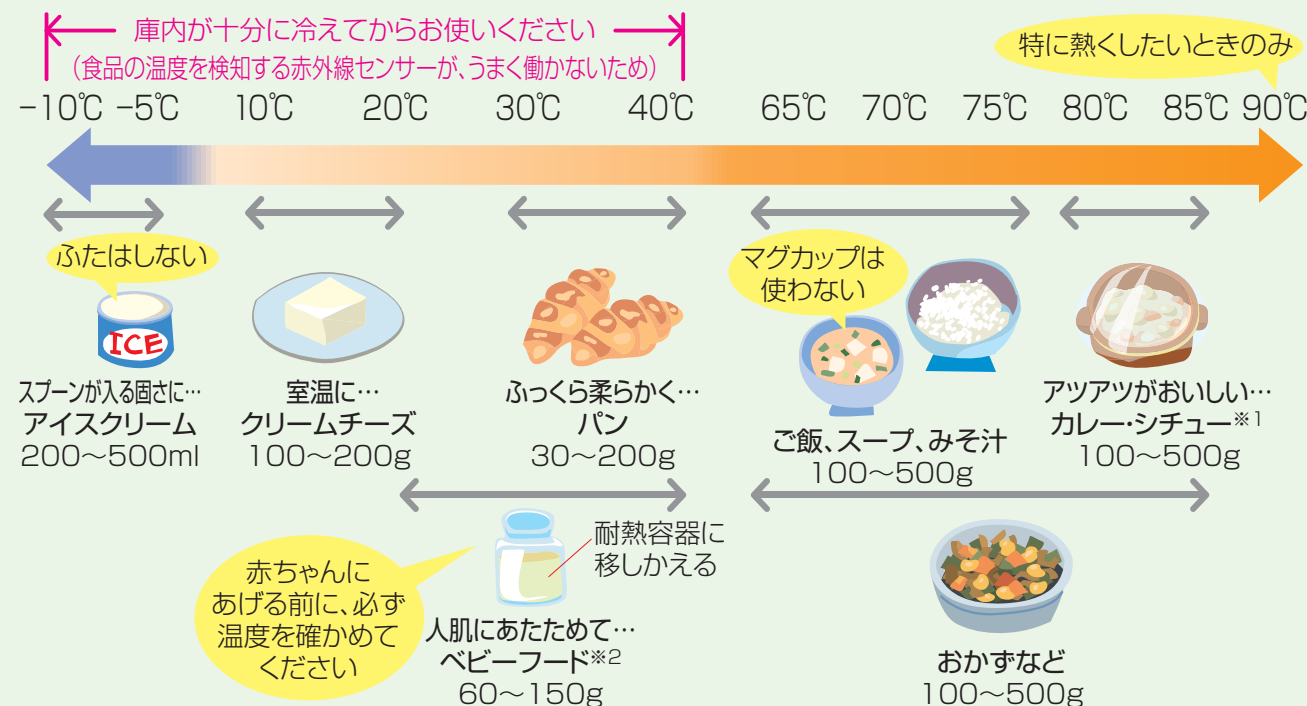
●設定温度と現在温度が表示されます。
●現在温度の表示について ➡ P.22
●メモリー機能（➡ P.23）はありません。

⚠ 警告

●100g未満の食品は45〜90℃設定であたためない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。➡ P.44

●粒入りスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.44

●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

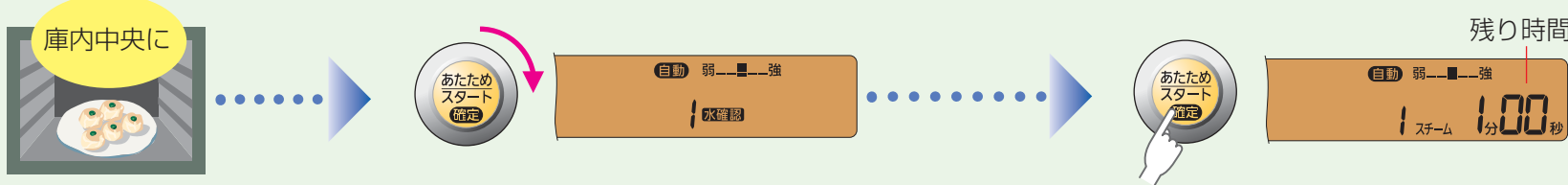
■食品とお好み温度の目安（5℃きざみで合わせられます）

※1　冷凍したカレーやシチューは、ラップをして手動メニューの「レンジ」600Wで加熱後、混ぜてください。
※2　冷凍したベビーフードは、あたためられません。

タンクに満水まで水を入れる➡ P.20

1品を
スチームで
しっとり
「1 スチームあたため」

スチームで食品の乾燥を防いで、しっとり、ふっくらあたためます。
「あたため」ボタンより、時間はやや長くかかります。

レンジ＋スチーム加熱

1 食品を入れる

●100〜500gまで。
●ラップはしない。
●市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。
●異なる食品は同時にあたためられません。

お願い
連続使用するときは、赤外線センサーをうまく働かせるために、ドアや庫内をふいてください。

2 自動メニュー「1」を選ぶ

■仕上がりを変えるとき

ぬるめ 標準 熱め

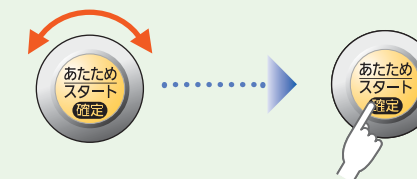
●小さな切り身魚やししゃもなどは、脂の具合や形状によってはじけることがあるので、「弱」で。
●スタート後も仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。ダイヤルで変更することもできます。

3 スタートする

●残り時間は途中から表示します。
（短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）

●食品の形状、状態などによっては、多少冷たい部分が残る場合があります。そのときは、様子を見ながら追加加熱をしてください。➡ 右記参照

■終了後にあたため足りないとき
▼まわす が点滅中（6分間）に

1 追加加熱時間（最大10分）を合わせて
2 スタートする

▼まわす の点滅（6分間）が消えたときは取り出して混ぜ、手動メニューの「レンジ」300Wで加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

あたためる あたためのコツ

上手にあたためるコツ

■液体は混ぜて、固体は厚みを均一に！

●加熱の前後に混ぜる

●必ず、耐熱性の平皿にのせてあたためる。
●薄く、平らにしておく（約2～3cm厚さにする）
●ラップの重なりは下にする

次のことにも気を付けて

⚠警告

●100g未満の食品は45～90℃設定であたためない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。➡ P.44

●粒入りスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.44

⚠注意

●お弁当はあたためない
容器の変形や溶けのおそれがあります
●ふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出して手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.44

■次のような食品は、「あたため」ボタンでは上手にあたためられません。

●冷凍カレー、冷凍パン、市販の冷凍食品など
➡手動メニューの「レンジ」で（P.44、45）

加熱ムラになる

※市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。

●はじけやすい食品
➡いかは手動メニューの「レンジ」300Wで（P.44）

はじける

●肉まん・あんまん
➡自動メニューの「4 中華まん」で（P.28）

具だけ熱くなる

●フライ・天ぷら
➡自動メニューの「5 カリッとフライ」で（P.30）

べたつく

●乾干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーンなど
➡手動メニューの「レンジ」600Wで（P.44）

■次のような食品をあたためるときは、注意が必要です。
●カレーやシチューは具がはじけるので必ずラップをし、深めの容器に入れて、80℃に設定してあたためてください。また、加熱後必ず混ぜてください。
●おかずや汁物は、口の広い、浅めの容器をお使いください。
●厚みや形状の不均一な食品、分量に合わない器を使うと、うまくあたたまりません。

ラップをする／しないのコツ

ラップをするのは…
「蒸し物・冷凍した食品」など

●水分を逃がさずしっとりさせたい食品や、はじけやすい食品など。

●しゅうまいなどの蒸し物
●カレー・シチュー
●煮魚
●タレがかかった加工食品
●冷凍ご飯
●冷凍食品（フライを除く）

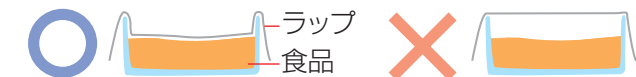
（スチームを使ったあたためでも、カレーのあたため時にはラップをしてください）

ラップをしないのは…
「焼き物・揚げ物・いため物・汁物」など

●水分を逃がして、パリッとさせたい食品や、十分に水分のある食品など。

●ご飯
●みそ汁・スープ※
●野菜いため
●焼きそば
●ハンバーグ
●焼き魚
●フライ・天ぷら
●肉じゃが

※粒入りのスープはラップをしてください。

■ラップはできるだけ食品に添わせましょう
ラップが浮いていると、赤外線センサーが食品の温度をうまく検知できず、上手にあたためられないことがあります。
容器をゆったりとおおい、食品に添わせます。

■ラップの重なりは下にしましょう
重なりを上にすると上手にあたたまりません。

⚠警告

ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

あたためる 飲み物／中華まん

飲み物を加熱しすぎない(突沸に注意)

加熱後取り出したあと、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります

●自動であたためる場合、必ず、本ページの記載に従い、自動メニューの「2 飲み物」または「3 酒かん」で加熱する。

■付属の角皿は使えません

牛乳やコーヒー、お酒などを

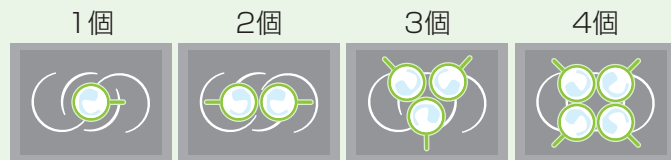
「2 飲み物」
「3 酒かん」

「2 飲み物」：牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など
「3 酒かん」：お酒

1 飲み物を置く

●広口で背の低い容器を使う。
●容器の8分目まで入れる。
●加熱の前後は、必ず混ぜる。
●2杯以上は、分量をそろえる。

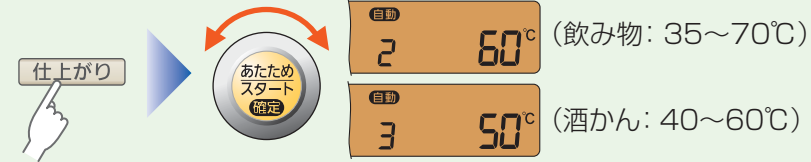
■個数に合わせた置きかたがあります

1個 2個 3個 4個

●端に置かないでください。沸とうのおそれがあります。

2 自動メニュー「2」または「3」を選ぶ

2 飲み物：牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など
3 酒かん：お酒

■仕上がり温度を変えるとき

(飲み物：35〜70℃)
(酒かん：40〜60℃)

●容器の形状によって仕上がりが変わるため、仕上がり温度で調節してください。
●「仕上がり」ボタンを押しても変更できます。
●スタート後も表示部の「℃」の点滅中(約14秒間)は、ダイヤルをまわして仕上がり温度を変更できます。「仕上がり」ボタンを押しても変更できます。
●変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。
●飲み物の50℃と酒かんの50℃は仕上がり温度が異なることがあります。それぞれのメニュー番号を正しく使い分けてください。

3 スタートする

■あたため足りないとき
手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。

タンクに満水まで水を入れる➡ P.20

中華まんをフワッとしっとり

「4 中華まん」

市販の中華まんを、フワッとしっとり仕上げます。
手作りの物はうまくあたたまりません。

レンジ＋スチーム加熱

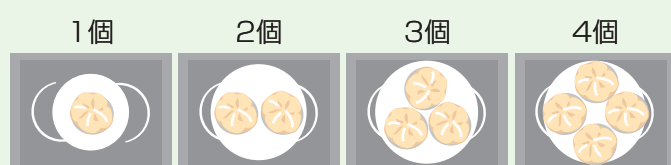
(加熱時間の目安　冷蔵4個：約10分、冷凍4個：約15分)

1 食品を入れる

庫内中央に

●ふたやラップはしない。
●平皿にのせる。

■個数に合わせた置きかたがあります

1個 2個 3個 4個

2 自動メニュー「4」を選び、個数を合わせる

●分量は一度に1〜4個まで。
●1個の重さ は70〜120gまで。

3 大きさや重さに合わせて仕上がりを選ぶ(5段階)

●スタート後も仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。ダイヤルで変更することもできます。

	弱	中	やや強
中華まん	70〜90g	約5cm 約8cm 90〜100g	約6cm 約9〜10cm 100〜120gまで
あんまん	約90g	ー	ー

●70g未満や120gを超える中華まんのあたためはうまくできません。➡ P.52

4 スタートする

■追加加熱するとき➡ P.21
▼まわす の点滅(6分間)が消えたときは、手動メニューの「レンジ」300Wスチームで、様子を見ながら加熱します。

■手動であたためるとき
手動メニューの「レンジ」300Wスチームで、加熱時間を合わせる。➡ P.45

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

食品の量と置きかたに注意しましょう

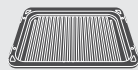
あたためる 揚げ物 ／解凍する スチーム解凍

■付属の角皿は使えません

タンクに満水まで水を入れる➡ P.20

フライや天ぷらをカリッと

「5 カリッとフライ」

調理済みのフライや天ぷらなどを、サクッと揚げたてのようにあたためます。

グリル皿

レンジ＋ヒーター＋スチーム加熱

(加熱時間の目安：約8分30秒)

1 食品を入れる

（上段）

●ラップはしない。
●種類の違う食品を同時にあたためるときは、厚みと重さをそろえる。
●食品はグリル皿に直接のせる。（オーブンシートも使えます）

お願い
●アルミホイルは火花が出るので、使えません。
●冷凍した揚げ物はあたためられません。

2 自動メニュー「5」を選ぶ

3 種類や重さに合わせて仕上がりを選ぶ(3段階)

仕上がり　弱－■－強

●スタート後も仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。ダイヤルで変更することもできます。

	弱	中	強
フライ	ー	100〜500g	500〜700g
天ぷら	かき揚げなどの焦げやすい物	100〜500g	ー

●100g以下や、500g以上の天ぷらのあたためはうまくできません。

4 スタートする

●天ぷらなどの底面がべたつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。

■追加加熱するとき➡ P.21
加熱終了後、▼まわす が点滅中(6分間)に追加時間を合わせて、スタートします。
点滅(6分間)が消えたときは、手動メニューの「上面グリル」で様子を見ながら加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

タンクに満水まで水を入れる➡ P.20

肉や魚を解凍する

「8 スチーム解凍」

冷凍庫で保存していた肉や魚を、スピーディーに自動で解凍します。

冷凍庫から出してすぐに解凍してください。

1 食品を入れる

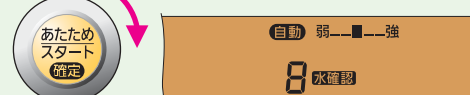
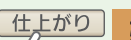
（発泡スチロールのトレーのまま入れる）

●ラップはしない。
●トレーがなければ、耐熱性の平皿で。
●分量は100〜500gまで。
●給水タンクに水を入れなくても解凍できますが、固めの仕上がりになります。
●100gは仕上がりを「やや弱」に。500gは仕上がりを「やや強」に。さしみは仕上がりを「弱」に。
●肉の細切り、いかに切り目を入れるなど包丁で切れる固さにするときは「弱」で解凍してください。
●薄い・細い部分にアルミホイルを巻くと変色や煮えを防ぐことができます。

2 自動メニュー「8」を選ぶ

■仕上がりを変えるとき(5段階)

仕上がり　弱－－■－－強

弱・やや弱　標準　やや強・強

●スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。ダイヤルで変更することもできます。

●形状や開始温度によって、部分的に煮えることがあります。

3 スタートする

■追加加熱するとき➡ P.21
加熱終了後、▼まわす が点滅中(6分間)に追加時間を合わせて、スタートします。
点滅(6分間)が消えたときは、手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら加熱します。

■手動で解凍するとき
手動メニューの「レンジ」150Wで加熱時間を合わせる。➡ P.44

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

スチーム解凍では、赤外線センサーをうまく働かせるために、庫内は十分に冷まし、水滴などが付いているときはふき取ってください

■上手に解凍するには、まず上手な冷凍から！
●新鮮な食材を選びましょう。
●薄く(3cm以内)、平たく、重ねずに厚みをそろえてください。
●1回分ずつ(約300gまで)に分けてください。
●ラップでしっかり密封してください。

■次のような食品は、上手に解凍できません。
●冷凍庫から出して長い間放置した食品。
●冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。
●分量が100g未満の食品。
➡手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら解凍します。➡ P.44
●ゆでて冷凍した野菜。
➡手動メニューの「レンジ」600Wで時間を合わせて解凍します。➡ P.44

ゆでる 自動メニュー

■付属の角皿は使えません

葉果菜を
「6 ゆで葉果菜」

ほうれん草、なすなどの葉果菜をゆでます。

レンジ加熱

〈葉菜〉100～500gまで(ほうれん草や小松菜などは300gまで)

●ほうれん草、小松菜
- 葉と茎を交互に重ねる
- 太い茎には十文字に切り込みを入れる

●キャベツ
- 固い芯を取る
- 大きさをそろえて切る

➡ 加熱後、流水にさらし、アクを取る。

●アスパラガス
- 穂先と根元を交互に重ねる

➡ 加熱後、手早く冷水にとる。

ラップに包んでから…
耐熱性の平皿へ
ラップの重なり合う部分を下にする

〈果花菜〉100～500gまで

●なす、かぼちゃ
- 大きさをそろえて切り、塩水につける
- 大きさをそろえてやや厚めに切る

●ブロッコリー、カリフラワー
- 小房に分け、塩水につける

耐熱性の平皿に並べてから…
ラップをかける

●容器に水をはって加熱しない。
●洗ったときの水分は残しておく。
●ラップは、何重にもおおわない。

根菜を
「7 ゆで根菜」

じゃがいも、大根などの根菜をゆでます。

レンジ加熱

〈根菜〉100g～1kgまで(にんじん、大根は500gまで)

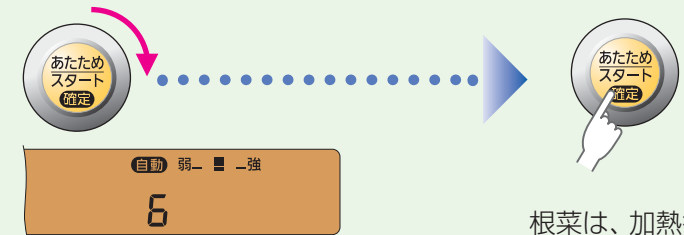
●にんじん、大根
- 輪切り、いちょう切りに
- 厚さ2～3cmの輪切りに
(重ねないで皿にのせる)

●じゃがいも、さつまいも、さといも
- そのまま洗って使う
- 切って使うときは、皮をむき大きさをそろえる
(重ねないで皿にのせる)

➡ 加熱後は、ムラ解消のため約5分蒸らしてください。

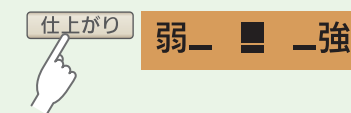
耐熱性の平皿に並べてから…
ラップをかける

●容器に水をはって加熱しない。
●洗ったときの水分は残しておく。
●ラップは、何重にもおおわない。

1 食品を入れる

●次の場合は、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。
➡ P.44
- 100g未満のとき
- 大きめに切ったとき
- 厚めに切ったとき

2 自動メニュー「6」または「7」を選ぶ

■仕上がりを変えるとき(3段階)

弱＿ ■ ＿強

●スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。
ダイヤルで変更することもできます。

●季節や野菜の状態により仕上がりが異なります。

3 スタートする

根菜は、加熱後約5分蒸らす。(ムラ解消のため)

■追加加熱するとき➡ P.21
▼まわす の点滅(6分間)が消えたときは、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

●取り出すときは皿が熱くなっているので、ふきんなどを使って、取り出してください。

●アクの強い野菜は、加熱前や加熱後、水にさらしてアク抜きをしてください。

●彩りをよくしたいときは、加熱後流水にさらして色止めをしてください。

⚠ 警告

●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

●次の場合、自動で加熱しない
- 100g未満の野菜
発煙や発火のおそれがあります
- 薄く切った物、小さく切った物(にんじんやミックスベジタブルなど)
火花が出て焦げることがあります

➡ 手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。

自動メニューで調理する

メニューに適した加熱方法と時間を自動でコントロール。
おいしい料理が作れます。
「自動メニュー20〜24」は、脂や塩分を落として調理する
「ヘルシーコース」か、「標準コース」を選ぶことができます。
「ヘルシーコース」を選ばないと「標準コース」で調理します。

■自動メニュー 一覧

水：スチーム使用メニューです。
給水タンクに満水まで水を入れてください。➡ P.20

		メニュー番号	メニュー名		参照ページ	予熱
自動メニュー	自動あたため	1	スチームあたため 水		P.24	−
		2	飲み物		P.28	−
		3	酒かん		P.28	−
		4	中華まん※1 水		P.28	−
		5	カリッとフライ 水		P.30	−
	自動メニュー	6	ゆで葉果菜		P.32、154	−
		7	ゆで根菜		P.32	−
		8	スチーム解凍 水		P.30	−
		9	煮込み料理		P.114、115、130、131、133、154	−
		10	茶わん蒸し※1 水		P.113	−
		11	グラタン 水		P.73、101〜103	−
		12	ハンバーグ		P.109、141	−
		13	鶏のから揚げ 水		P.137	−
		14	焼きそば 水		P.97	−
		15	ローストチキン 水		P.136	あり
		16	クリスピーピザ 水		P.69	あり※2
		17	焼きいも 水		P.73	−
		18	スポンジケーキ 水		P.93	あり
		19	シュー※3 水		P.85	あり
		20	焼魚（切身）※4 水	「ヘルシーコース」選択可	P.123、126、127	−
		21	焼魚（干物） 水		P.125	−
		22	鶏の照り焼き 水		P.134、138	−
		23	肉巻き野菜 水		P.146	−
		24	串焼き 水		P.135	−

※1 わん数や個数を選ぶ必要があります。
※2 角皿を入れて、予熱してください。
※3 段数を選ぶ必要があります。
※4 「20 焼魚（切身）」はヘルシーコースのみ
給水タンクに満水まで水を入れる。

以下は、自動メニューの基本的な使いかたです。

予熱なしメニュー

「自動あたため1〜5」
「自動メニュー6〜14、17、20〜24」

予熱ありメニュー

「自動メニュー15、16、18、19」

脂や塩分を減らして
「ヘルシーコース」で

「自動メニュー20〜24」

「ヘルシーコース」は、2通りの選びかたがあります。

加熱する（レンジ）

■レンジの出力を使い分けましょう

■出力ごとの最大設定時間

出力	最大設定時間
800W	10分
600〜300W	30分
150W	300分
300Wスチーム	15分

●連動調理も最大設定時間は変わりません。
●合わせることができる時間単位➡ P.21
●加熱時間の目安➡ P.44

警告

食品･飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります

飲み物は、加熱後取り出したあと、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります

●設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

■付属の角皿は使えません

「800〜150W」

あたためなど、
自分で出力や時間を
設定して、加熱します。

レンジ加熱

1 食品を入れる

●食品により、ふた、
またはラップが必要。
➡ P.44

2 レンジの出力を選び、確定する

まわして押す

3 時間を合わせる

4 スタートする

残り時間

■追加加熱するとき➡ P.21
■加熱終了後、別の操作をしたいとき➡ P.25

タンクに満水まで
水を入れる➡ P.20

しっとりと「300Wスチーム」

酒蒸しなど、レンジ加熱に
スチームを足して、
しっとりと加熱します。

1 食品を入れる

●ラップはしない。

2 300Wスチームを選び、確定する

まわして押す

3 時間を合わせる

4 スタートする

残り時間

■追加加熱するとき➡ P.21
■加熱終了後、別の操作をしたいとき➡ P.25

強火と弱火を組み合わせて「連動調理」

かぼちゃの煮物など、
最初に強火でひと煮たち
させ、弱火で煮込む料理
に使います。

（例：600Wで10分→150Wで60分）

1 食品を入れる

●食品により、ふた、
または落としぶたや
ラップが必要。

2 レンジの出力を選び、確定する

まわして押す

●800〜150Wで設定が可能です。

3 時間を合わせる

手順4へ

4 「仕上がり」ボタンを2秒間押す

●150Wの設定のみ可能です。

5 時間を合わせる

6 スタートする

残り時間

（自動的に150Wに切り替わります）

残り時間

■追加加熱するとき➡ P.21
■加熱終了後、別の操作をしたいとき➡ P.25

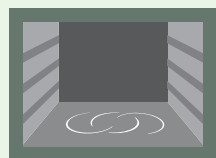
オーブンで焼く（オーブン）

予熱ありで「オーブン予熱あり」

パンやお菓子などは、庫内をあらかじめあたためてから、食品を入れて焼き上げます。

角皿
ヒーター加熱

（例:「1段」、190℃で20分焼くとき）

1 庫内に何も入れない

●角皿や食品を入れて予熱すると焼き上がりが悪くなります。
●トースト（➡ P.67）、クリスピーピザ（➡ P.69）は、庫内に角皿を入れて予熱します。

お願い
アルミホイルやオーブンシートを敷く場合は、角皿の前後の穴をふさがないでください。
焼きムラの原因になります。

2 オーブン予熱あり「1段」または「2段」を選び、確定する

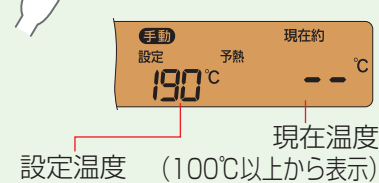
まわして押す

3 温度を合わせる

●100～280℃まで。
（庫内が約230℃以上のときは➡ 右記参照）

4 スタートする
（庫内をあたためる）

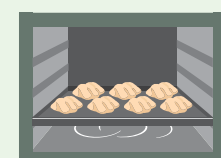
予熱完了へ

設定温度　現在温度（100℃以上から表示）

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

■予熱時間の目安は右記参照

（ピッピッと鳴って予熱完了）

●「予熱完」と表示される。
（予熱スタートから約50分間予熱を保持します）

5 予熱が完了したら食品を入れる

（上段・下段／上下段）
●中段は使えません。熱風による影響で焼きムラになります。

6 時間を合わせる

●最大設定時間　120分
■合わせることができる時間単位
➡ P.21

予熱なしで「オーブン予熱なし」

ホイル焼きなど、始めから食品を入れて予熱なしで焼き上げます。

角皿
ヒーター加熱

（例:「1段」、190℃で20分焼くとき）

1 食品を入れる

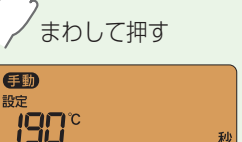
（上段・下段／上下段）
●中段は使えません。熱風による影響で焼きムラになります。

お願い
アルミホイルやオーブンシートを敷く場合は、角皿の前後の穴をふさがないでください。
焼きムラの原因になります。

2 オーブン予熱なし「1段」または「2段」を選び、確定する

まわして押す

3 温度を合わせて確定する

まわして押す

●100～280℃まで。
（庫内が約230℃以上のときは➡ 右記参照）
●加熱中も変更できます。

4 時間を合わせる

●最大設定時間　120分
■合わせることができる時間単位➡ P.21

スタートする

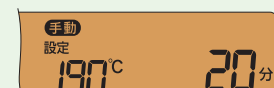
●加熱中も温度が変えられます。
●終了後は、すぐに電源プラグを抜かないでください。
電気部品保護のため、約15分間ファンがまわります。
●庫内が約230℃以上のときは、電気部品保護のため、240℃以上の設定はできません。

■「スチームプラス」が使えます。
➡ P.42

お知らせ
●スチームプラスは、オーブン加熱の残り時間以上の時間は、選べません。
●スチームプラス中は、オーブンの設定温度を変えられません。

■追加加熱するとき➡ P.21
加熱終了後、▼まわす が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、スタートします。
点滅（6分間）が消えたときは、手動メニューの「オーブン予熱なし」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

■予熱時間の目安
150℃：約4分、200℃：約9分
250℃：約14分

発酵させる 発酵 ／ グリルで 焼く グリル

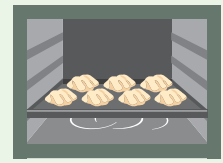
タンクに満水まで水を入れる➡ P.20

スチームを使って
発酵させる
「オーブン 30～45℃」

スチームの効果で、霧吹きやラップをしなくても発酵させることができます。

角皿
ヒーター＋スチーム加熱

（例:「1段」、35℃で30分発酵させるとき）

1 食品を入れる

（上段･下段／上下段）

●中段は使えません。

2 オーブン「予熱なし」の「1段」または「2段」を選び、確定する

●「予熱あり」でも設定できます。

3 温度を合わせて確定する

●30･35･40･45℃のいずれかに合わせます。
●発酵中は、温度変更できません。

4 時間を合わせる

●最大設定時間　120分

■合わせることができる時間単位
➡ P.21

●冬場など室温が低いときは、長めに設定し、生地の温度をはかりながら発酵させてください。

5 スタートする

●発酵温度を保持するために、庫内灯は消灯しています。
●食品や室温などにより、庫内温度が変わるため様子を見ながら発酵の温度や時間を調節したり、霧吹きをしてください。

■「スチームプラス」は使えません。

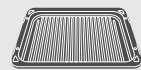
■追加発酵するとき➡ P.21

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い
設定温度が30℃、35℃のとき、室温がこの温度に近い、あるいは室温がこの温度より高い場合（夏場など）は、スチームが十分に出ないことがあります。
様子を見ながら霧吹きをしてください。

■付属の角皿は使えません

両面を
焼く
「両面グリル」

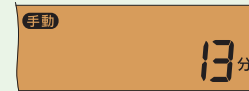
肉や魚など裏返す手間がなく、こんがりと焼き上げます。

グリル皿
レンジ＋ヒーター加熱

（例: 両面グリルで13分焼くとき）

1 食品を入れる

（上段･中段）

●切り身魚やハンバーグ、鶏の照り焼きなどはグリル皿の中央に寄せて焼きます。置きかたは各メニューページを参考にしてください。
●グリル皿に触れていない部分には、焦げ色が付きません。
●火花が出るため、付属の角皿やアルミホイル、金ぐしなど金属製の物は、使わないでください。
●大きい一尾魚は、焼けにくい場合があります。
また脂が少ない場合も焼き色が付きにくくなります。

2 両面グリル「上段」または「中段」を選び、確定する

3 時間を合わせる

●最大設定時間　30分
料理レシピ編のグリルメニューを参考にして合わせる。
（長くしすぎると底面が焦げることがあります）

■合わせることができる時間単位
➡ P.21

4 スタートする

●終了後はすぐに電源プラグを抜かないでください。
➡ P.13

■「スチームプラス」が使えます。➡ P.42

■追加加熱するとき➡ P.21
加熱終了後、▼まわす が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、スタートします。
点滅（6分間）が消えたときは、手動メニューの「上面グリル」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

グリルで焼く グリル／スチームプラス オーブン／グリル／蒸す スチーム

上面だけを焼く「上面グリル」

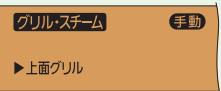
上面だけに、焦げ色を追加したいときなどに便利です。

(例: 上面グリルで10分焼くとき)

1 食品を入れる

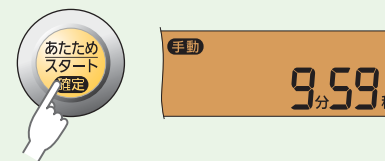
(上段・中段・下段)

2 「上面グリル」を選び、確定する

まわして押す

3 時間を合わせる

●最大設定時間　30分

■合わせることができる時間単位➡ P.21

4 スタートする

●終了後はすぐに電源プラグを抜かないでください。➡ P.13

■「スチームプラス」が使えます。➡ 下記参照

■追加加熱するとき➡ P.21

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

■スチームプラス…手動のオーブンやグリル調理中にスチームを入れることができる機能です。

オーブン、グリルのときにスチームを入れる

タンクに満水まで水を入れる➡ P.20

火の通りや、ケーキなどのふくらみをよくしたいときに

オーブンのときは調理前に、温度を約10℃高めに設定しておきます。

スチームを入れるタイミング

〈オーブン〉
●スポンジケーキ
　薄く焼き色が付いたとき、
　約5～10分間を目安に設定する。
●シュー
　加熱を開始したときに
　約5～15分間を目安に設定する。

〈グリル〉
調理時間の約⅔を過ぎ、焼き色が付き始めたとき、約1分間を目安に設定する。

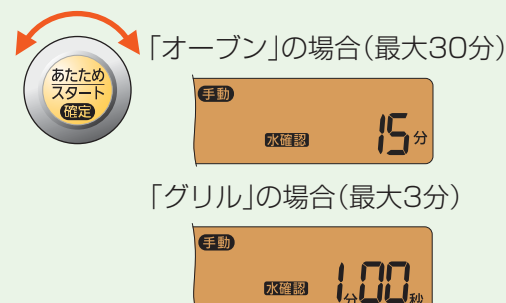
1 調理中に「仕上がり」ボタンを2秒間押す

(5秒以内に)

表示部に「水確認」が表示されます。

2 時間を合わせる

「オーブン」の場合(最大30分)

「グリル」の場合(最大3分)

■合わせることができる時間単位➡ P.21
残り時間以上に設定することはできません。

3秒後、「スチームプラス」が始まる。
(「スチーム」が点灯し、加熱画面に戻る)
●表示される残り時間には、スチームプラスの時間も含まれます。

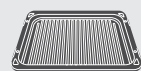
■途中でスチームを止めたいとき
「仕上がり」ボタンを2秒間押す。
(「取消」ボタンを押すと、すべての加熱が中止されます)

■時間を変更したいとき
「仕上がり」ボタンを2秒間押し、手順**1**からやり直す。
●残り時間以上の時間は、設定できません。

■付属の角皿は使えません

蒸す「スチーム」

タンクに満水まで水を入れる➡ P.20

野菜や魚介類など、スチームと電波、ヒーターの合わせ技でしっとりふっくら蒸し上げます。

レンジ＋ヒーター＋スチーム加熱

1 食品を入れる

(上段・中段・下段)

2 「スチーム」を選び、確定する

まわして押す

●ラップはしない。
●食品は、グリル皿に直接のせられます。耐熱容器も使えます。
　使い分けは、料理レシピ編のメニューを参考にしてください。
　〈メニュー例〉
　●グリル皿に直接のせるメニュー
　　「ふかしいも」➡ P.72
　●耐熱容器に入れてグリル皿にのせるメニュー
　　「蒸しケーキ」➡ P.86

3 時間を合わせる

●最大設定時間　30分

■合わせることができる時間単位➡ P.21

4 スタートする

●スタートして約4分後、スチームが発生します。

■追加加熱するとき➡ P.21

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

手動で加熱するとき

●自分で時間などを合わせて加熱するときの設定温度・時間の目安です。

レンジ（あたため）

「レンジ」600W

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
室温・冷蔵	冷やご飯	1杯（150g）	約50秒～1分	―
	チャーハン	1人分（250g）	約2分30秒	―
	どんぶり物	1人分（350g）	約3～5分	有
	みそ汁	1杯（150ml）	約1分～1分30秒	―
	カレー・シチュー	1人分（300g）	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯（180ml）	約1分30秒～2分	―
	粒入りスープ	1杯（180ml）	約1分～1分30秒	有
	煮魚	1切れ（100g）	約1分	有
	野菜の煮物	1人分（150g）	約1分30秒	―
	焼き魚	1切れ（80g）	約50秒	―
	ハンバーグ	1個（90g）	約1分～1分20秒	―
	野菜いため	1人分（200g）	約2分30秒	―
	スパゲティー・焼きそば	1人分（250g）	約3～4分	―
	ハンバーガー	1個（100g）	約30～40秒	―
	バターロール	1個（30g）	約10秒	―
	牛乳	1杯（200ml）	約1分～1分20秒	―
	コーヒー	1杯（150ml）	約1分～1分30秒	―
	お酒	1本（180ml）	約1分	―
	さくら干し	1枚（35g）	約30～40秒	―
	お弁当	500g	約1分30秒～2分	―
	コロッケ	1個（100g）	約20～30秒	―
冷凍	ご飯（固まり）	1杯分（150g）	約2分	有
	ピラフ（パラパラの物）	1人分（250g）	約4～5分	有
	カレー・シチュー	1人分（300g）	約7～9分	有
	ポタージュスープ	1人分（300g）	約5～6分	有
	ハンバーグ	1個（90g）	約2分～2分30秒	有
	しゅうまい	12個（170g）	約3～4分	有
	お好み焼き	1袋（300g）	約7～9分	―
	フライ（揚げて冷凍した物）	3個（80g）	約1分～1分30秒	―
	ホットケーキ	1枚（60g）	約30秒～1分	―
	パン（バターロール）	1個（30g）	約20～30秒	―
	ミックスベジタブル	100g	約2分～2分30秒	有
	さやいんげん	100g	約2分30秒～3分	有
	さといも	100g	約3分～3分30秒	有

・いかやえびなどは、手動メニューの「レンジ」300Wで様子を見ながらあたためてください。
・パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
・コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温（約20～25℃）のときの時間です。
・冷凍カレー・シチューのあたためは、こびり付きを防ぐため途中で混ぜてください。
・ポップコーン（レンジ用）はパッケージの加熱方法に従ってください。
・冷凍食品は、冷凍庫から出して時間がたった場合（温度が上がった食品）は、設定時間を控えめに。

レンジ（解凍）

「レンジ」150W

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約9～12分	―
薄切り肉	300g	約9～12分	―
厚切り肉	300g	約7～10分	―
鶏もも肉（骨なし）	200g	約7～10分	―
鶏もも肉（骨付き）	200g	約8～11分	―
えび	10尾（約200g）	約5～7分	―
いか（ロール）	100g	約3～5分	―
まぐろ（ブロック）	200g	約6～8分	―
一尾魚	1尾（約300g）	約7～9分	―
切り身魚	1切れ（約100g）	約3～5分	―

・冷凍庫から出して時間のたった（温度が上がった）食品は、設定時間を控えめにしてください。

レンジ（野菜の下ごしらえ）

「レンジ」600W

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約2分～2分30秒	―	要
キャベツ	100g	約1分30秒	―	―
小松菜	200g	約2分～2分30秒	―	要
チンゲン菜	200g	約1～2分	―	要
もやし	100g	約1分～1分30秒	―	―
グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒～2分	―	要
なす	100g	約1～2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1～2分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒	―	要
かぼちゃ	200g	約2～3分	―	―
じゃがいも	1個（150g）	約3～4分	―	―
さつまいも	1本（200g）	約4～5分	―	―
さといも	5個（200g）	約4～5分	―	―
にんじん	100g	約1～2分	―	―

・アク抜き…加熱前水にさらす。
・色止め…加熱後流水にさらす。

レンジ（冷凍した野菜の下ごしらえ）

「レンジ」600W

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	―
さやいんげん	100g	約2分	―

・あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
・大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できた食品から取り出します。

警告

食品・飲み物は加熱しすぎない
発火や発煙、やけどのおそれがあります
飲み物は、加熱後取り出したあと、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
●設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

注意

お弁当をあたためるときは気を付ける
火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります
●ふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出してください。

300Wスチームあたため

「レンジ」300Wスチーム

手動メニューの「レンジ」300Wを使用しています。
水分を補い、しっとり・ふっくらあたためたいときや、固くなりやすいおかずのあたためにおすすめです。（ラップなし）

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷やご飯	1杯（150g）	約2分～2分30秒
しゅうまい	8個（150g）	約3分30秒～4分
まんじゅう	1個（60g）	約50秒～1分20秒
焼き魚	1切れ（80g）	約2分～2分30秒
煮魚	1切れ（100g）	約2分～2分30秒
ハンバーグ	1個（90g）	約3分～3分30秒
焼きとり	4本（100g）	約2分～2分30秒
うなぎのかば焼き	100g	約2分～2分30秒
とんかつ	1枚（150g）	約2分30秒～3分
ひじきの煮物	100g	約2分～2分30秒
総菜パン	1個（130g）	約1～2分
ハンバーガー	1個（100g）	約1～2分
バターロール	1個（30g）	約50秒
	3個（90g）	約50秒～1分20秒

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷蔵中華まん	1個	約2分～2分30秒
	2個	約3分～3分30秒
	3個	約4分30秒～5分
	4個	約6分～6分30秒
冷凍中華まん	1個	約2分30秒～3分30秒
	2個	約5分30秒～6分30秒
	3個	約8～10分
	4個	約10～12分
冷凍しゅうまい	12個（170g）	約7～8分
冷凍焼きおにぎり	2個（100g）	約3分30秒～4分30秒
冷凍ホットケーキ	1枚（60g）	約2分

スチーム

「スチーム」

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間 スチーム	備考
茶わん蒸しのあたため	4わん	グリル皿中段	約20～25分	―
切り身魚の蒸し物	4切れ（1切れ約100g）	グリル皿上段	約18～23分	―

両面グリル

「両面グリル 上段」

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間 両面グリル	備考
さわらのみそ漬け焼き	100g×4切れ	グリル皿上段	約10～13分	―
いかの照り焼き	2はい		約10～14分	―

オーブン

「オーブン予熱あり 1段」

メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間 オーブン	備考
骨付き鶏もも肉	200g×4本	角皿下段	有	250℃ 約16～20分	アルミホイルを敷く
スコーン	直径5cm 約16個		有	200℃ 約15～25分	―
冷蔵ピザ	直径22cm 1枚		有	230℃ 約8～13分	―

オーブン予熱時間の目安：150℃ 約4分　170℃ 約6分　180℃ 約7分　200℃ 約9分
210℃ 約10分　250℃ 約14分　280℃ 約20分

骨付き鶏もも肉の焼きかた
関節から下の足の骨を取り、火の通りをよくするために、骨に沿って根元まで肉を切り開く。

※材料や作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本と上の表を参考にして作ってください。

お手入れする

⚠警告

●お手入れ時、電源プラグは抜く
感電のおそれがあります
●庫内が冷めてからお手入れする
やけどやけがのおそれがあります

⚠注意

付着した油や食品カスを放置したまま加熱をしない
発火や発煙、さびの原因になります
庫内が冷めてから必ずふき取ってください。

■次の物は、使わないでください。
（傷が付いたり、色がはげたりします）

•シンナー・ベンジン
•住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）
•ガラスクリーナー
•スプレー式の洗剤
•クレンザー

■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴、赤外線センサー取り付け部(庫内右上)に入れないでください。
（故障の原因になります）

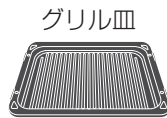
使うたびに

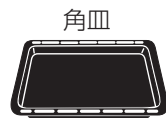
■グリル皿・角皿　柔らかいスポンジで水洗いする

たわし　スポンジ ナイロン面　金属たわし

左記のたわしなどはグリル皿や角皿を傷付けるため使わないでください。

（特にグリル皿はフッ素コートがはがれたり、裏面の発熱体が傷付いて効果が薄れます）

グリル皿

※使ったらすぐに洗ってください。
調味料を付けたままで放置するとフッ素コートを傷める原因になります。

角皿

※汚れが取れにくい場合のみ
メラミンフォームのスポンジ
（洗剤を使わないタイプの白いスポンジ）
でこすってください。

使うたびに

■外回り、庫内　柔らかい布で、水ぶきする

汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。

■ドアの外側・ハンドル部
水ぶきのあと、柔らかい布でからぶきしてください。

■天井・側面
天井はヒーター調理中に油汚れを焼き切るセルフクリーニング加工。
側面は汚れにくいフッ素加工。

■奥面
さらにひどい汚れはメラミンフォームのスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)に水を付けてこする。

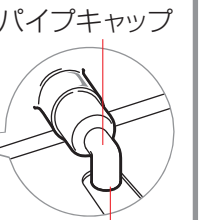
■底面
さらにひどい汚れはクリームクレンザーでふき取り、その後ぬれぶきんでふく。

●庫内や周囲のパッキン部を強くこすらないでください。
（庫内のフッ素加工がはがれ、効果の低下や、パッキン部のはがれの原因になります）
●底面に水をかけたり、衝撃を与えたりしないでください。（セラミックガラス製なので割れるおそれがあります）
●においが気になるときは、お手入れ「26 脱臭」をしてください。➡ P.48

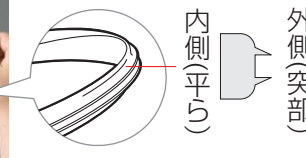
水アカ、カビなどの発生を抑えるために 週1回

■給水タンク　取り外して、柔らかいスポンジで水洗いする

洗剤で洗うと、においの原因になります。

給水タンク出し入れ口は、柔らかい布で水ぶきし、ひどい汚れは薄めた洗剤(中性)でふき取る。

●食器乾燥機、食器洗い乾燥機は、使わないでください。
（変形や破損、シールのはがれの原因になります）

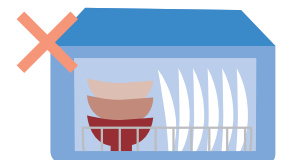
給水ふた　ふた
それぞれのふたは、しっかり閉める。
（水漏れの原因になります）

パイプキャップ
向きを変えると、水を最後まで使えません。

パッキンゴム
ゴムの内側と外側を、正しく取り付ける。
（間違えると、水漏れやふたが閉まらない原因になります）

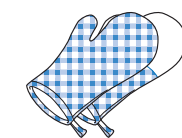
タンクカバー
刻印の矢印方向にスライドして外す。

汚れてきたら

■クリーントレー　取り外して、スポンジで水洗いする

●食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。
（変形の原因になります）

■セラミックカバー　取り外して、水洗いする

※陶器製です。
（落とすと割れるので ご注意ください）
●ひどい汚れには、クリームクレンザーが使えます。

■ミトン　手洗いする

●洗濯機や乾燥機は使わないでください。
（布が傷む原因になります）
●漂白は、酸素系漂白剤を使ってください。

次ページへつづく

お手入れする　お手入れ

汚れやにおいが
気になったときに
「お手入れ」機能

お手入れ前に、角皿、グリル皿、セラミックカバーを取り出し、庫内の汚れをふき取っておく。

よくあるお問い合わせ

	質問	答え
レンジ	アースは必要ですか？	アースは確実に取り付けてください。➡ P.4 電源コンセントにアース端子がないときは、アース工事が必要です。 特に、湿気の多い場所や水けのある場所では、アース工事が法律で義務付けられています。➡ P.9 アース端子がない場合、アース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。
レンジ	設置のとき、あまりすき間をあけられないのですが、大丈夫ですか？ (例)上面が10cmしかあけられません。	●本体の ●上面　20cm以上あけてください。壁や家具などが過熱し、発火の原因になります。 ●側面と背面　特にあける必要はありません。 ●前面　ドアが完全に開き、食品を出し入れできるスペースをあけてください。➡ P.6
レンジ	初めて使用するときに、カラ焼きは必要ですか？	必要ありません。そのままご使用ください。
調理	どうすれば、加熱時間を細かく合わせられるのですか？	加熱方法により異なります。 合わせられる時間は、各使いかたのページをご参照ください。 加熱時間が長くなるほど合わせられる時間の単位が大きくなります。 ➡ P.21
調理	「スチームプラス」はどんなときに使うのですか？	手動メニューのオーブン調理やグリル調理中にスチームを加えて、火の通りやふくらみをよくしたいときに使います。➡ P.42
調理	おもちやトーストは焼けますか？	●おもち　庫内が大きく、ヒーターが離れているため焼くことができません。 ●トースト　手動メニューの「オーブン」を使って焼くことができます。➡ P.67
調理	オーブン調理やグリル調理で表面をもう少し焦がしたい	手動メニューの「上面グリル」を使って焼くことができます。➡ P.42
使いかた	給水タンクから水受皿までの水を抜きたい	「仕上がり」ボタンを2秒間押します。ノズルから排水されます。 お手入れのしかた➡ P.48
使いかた	デモモードって何ですか？	店頭で実演するためのモードのことです。店頭用であるため加熱できません。デモモードの解除のしかた➡ P.12
使いかた	タンクに水が入っているのに 水確認 を表示する	タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用のメニューを選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示します。 タンクに水が入っていても表示します。 加熱をスタートすると表示は消えます。

うまく仕上がらない

■直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき

		症状	確認・対処
あたため	共通	熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 ●もう少し加熱したい場合は、手動メニューの「レンジ」600Wで時間を合わせて追加加熱してください。➡ P.36 ●冷凍したカレーは自動ではうまくあたためられません。ラップをして手動メニューの「レンジ」600Wで時間を合わせて加熱してください。➡ P.44
あたため	共通	あたためるとタレが飛び散る	●深めの容器に入れて、ラップをしてあたためてください。 ●タレは加熱後にかけましょう。
あたため	1品	熱すぎる	●あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●深さに対してできるだけ口が広い容器をお使いください。赤外線センサーをうまく働かせるためです。
あたため	1品	冷凍ご飯があたたまっていない	●あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 ●ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず下にしてください。
あたため	2品	あたためがうまくできない	●背の高い容器を右に置いていませんか。左に置いてください。 ●庫内底面の円形のイラストの中に食品を置いていますか。はみだすとうまくあたたまりません。 ●あたためる分量が多すぎませんか。250g以下にしてください。 ●冷凍物の分量が多くありませんか。食品の分量は同じぐらいにしてください。

■スチームあたため

	症状	確認・対処
自動メニュー	あたため時間が長くかかる	●スチームを発生させてあたためるため、レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。
自動メニュー	ご飯・おかずが熱すぎる	●仕上がりを「弱」または「やや弱」に調節してください。 ●100g未満は手動メニューの「レンジ」300Wスチームで時間を合わせて加熱してください。
オーブン	焼き色にムラがある	●中段を使っていませんか。1段で調理するときは上段または下段をお使いください。（メニューによって最適な棚位置は異なります） ●2段で調理しているときの焼きムラが気になるときは、途中、上下段を入れ替えてください。
オーブン	紙型を使うとうまくできない	●金属製の型を使って焼くときよりも焼き時間が長くなる場合があります。様子を見ながら加熱してください。 ●分量に合った大きさの紙型を使っていますか。大きすぎても小さすぎてもうまくできません。
スチーム	うまくできない	●水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、水を入れ忘れたりした場合にはうまくできません。➡ P.20

うまく仕上がらない(つづき)

スチーム解凍

■8　スチーム解凍

症状	対処
食品が煮えた	●食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 ●ラップなどの包装を取り外してください。 ●形状、開始温度によっては煮えることがあります。 ●100gは「仕上がり」ボタンで「やや弱」に合わせてください。 ●さしみは「仕上がり」ボタンで「弱」に合わせてください。

自動メニュー

■2　飲み物、3　酒かん

症状	対処
熱くなりすぎて飲めない	●杯数の設定・置きかたは合っていますか。➡ P.28 ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 ●自動メニューの「2 飲み物」か「3 酒かん」を使いましたか。➡ P.28 ●少量を加熱すると沸とうします。 容器の8分目まで入れてください。 ●厚手のカップを使うと、熱い場合があります。 温度を低めに合わせるか薄手のカップに変えてください。 ●設定温度は高くありませんか。 変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。
上と下で温度が違う	●加熱後よく混ぜてください。

■4　中華まん

症状	対処
うまくあたたまらない	●食品の大きさや重さを確認してください。 自動では70～120gまでしかあたためられません。 ●重さなどに合わせて仕上がりを選んでください。➡ P.28 70～120g以外は手動メニューの「レンジ」300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。 ●個数の設定をまちがえていませんか。➡ P.28 ●置きかたをまちがえていませんか。➡ P.28

■6　ゆで葉果菜、7　ゆで根菜

症状	対処
野菜をゆでるとうまくできない	●野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。葉菜はラップで包んで皿にのせて、果花菜・根菜は皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。 ●100g未満の野菜は手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。
野菜をゆでると乾燥する	●洗ったあとの水分を十分に残したまま加熱してください。
ゆでムラがある	●ほうれん草などの葉菜は、葉と茎を交互に重ねてください。 ●かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 ●じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。

■10　茶わん蒸し

症状	対処
うまくできない	●容器の置きかたをまちがえていませんか。➡ P.113 ●わん数の設定をまちがえていませんか。➡ P.113

自動メニュー

■18　スポンジケーキ

症状	対処
ケーキがうまく焼けないふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。 泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てがうまくできない	●ボールに油分や水分が付いていませんか。 泡立てるときのボールは、油分や水分が付いていない物を使ってください。
部分的に粉が残る	●よくふるいながら入れましたか。ふるうことで不純物や粉の固まりを取り除き、また空気をたっぷり含ませる効果があります。
焼き色が薄い	●材料や作りかたの違い、ケーキ型の種類で焼き色が変わることがあります。 （例えば、グラニュー糖を使うと焼き色は薄くなります）

■19　シュー

症状	対処
焼き色・大きさにムラがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
うまくふくらまない	●生地作りのコツ➡ P.84

■20～24　ヘルシーコース共通

症状	対処
焼き色が薄い	●料理レシピ編記載の分量より多い分量で調理していませんか。 分量が多すぎると焼き色が薄くなることがあります。 お好みで追加加熱してください。➡ P.21
焼き色が濃い	●料理レシピ編に記載の分量より少ない分量で調理していませんか。 ●鶏の照り焼きなどつけ込み時間が長くありませんか。 ●鶏の照り焼き、串焼きなど脂分を取るために焼き時間を長く設定しているため、やや焼き色が濃くなることがあります。気になるときは仕上がりを「弱」に調節してください。
焼き色にムラがある	●グリル皿の周囲は、中央に比べて焼き色が薄くなります。 ムラが気になる場合は、中央に寄せて置いてください。

レシピ

■焼き物全般

症状	対処
肉・魚などで焼き色が薄い生っぽい	●内部が凍っていませんか。 必ず、完全に解凍してから焼いてください。

■さんまの塩焼き

症状	対処
焼き色が濃い・薄い	●季節や鮮度、脂ののり具合によって焼き色が異なります。 焼き足りないときは、上面グリルで様子を見ながら焼いてください。

■バターロール

症状	対処
焼き色にムラがある	●生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。

■山形食パン

症状	対処
うまく焼けないふくらまない	●生地の発酵状態は良好でしたか。 二次発酵は表面が型から少し出る程度が目安です。 ➡「パン作りのコツ」P.66

故障かな？

故障かな？と思われたときは、以下の項目に従って調べてください。

症　状	原　因
まったく動かない	●停電していませんか。 ●配電盤のブレーカーが切れていませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●表示部に「0」を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し、「0」表示が出てから操作してください。
食品がまったくあたたまらない	●表示部に「デモモード」が出ていませんか。店頭用のモードに設定されています。ダイヤルを左にまわして「レンジ」800Wに合わせ、「あたため・スタート」ボタンを4回押して、さらに「取消」ボタンを4回押すと「デモモード」表示が消え、解除されます。
調理中、調理後にカチカチ音やうなり音などの音がする	●電子レンジの出力やヒーターを切り替えているスイッチの音、アンテナの制御音、スチームの発生音、部品を冷却するファンの音です。故障ではありません。（発酵時はファンを断続的にまわしています）
調理中に火花が出る	●レンジ（電波）を使うメニューでは、金属容器などは使えません。 ●金粉・銀粉のある容器を使用していませんか。 ●庫内の壁に金属（アルミホイル・金ぐしなど）が触れていませんか。 ●付属品の角皿を使用していませんか。
スチームが漏れる	●スチーム調理中、ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。
煙やいやなにおいが出た	●初めて使うときは、防さびの油が焼け、においや煙が出ることがあります。気になる場合は、脱臭をしてください。➡ P.48 ●庫内・ドア内側に、食品カス・油などが付いていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	●メニューにより若干の水滴が出ることがあります。
現在温度表示が設定温度近くになっているのになかなか終了しない	●現在温度は食品のおおよその平均温度を表示しています。温度の低い部分がある場合は設定温度近くの表示から、しばらく変わらないことがあります。故障ではありません。
スチームが出ない	●給水タンクは確実にセットされていますか。水は入っていますか。➡ P.20
庫内に水が残る	●スチーム加熱終了後、メニューによっては庫内底面に水がたまります。冷めてからふきんなどでふき取ってください。また、クリーントレーにたまった水も毎回捨ててください。➡ P.20
スチーム使用時、ブチュブチュ音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかみ込む音です。故障ではありません。
レンジ加熱のとき途中で「0」表示になる	●庫内に食品が入っていない、または少量の食品（100g未満）を入れて加熱していませんか。庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。
オーブンの予熱中庫内灯がつかない	●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは内容を確認したあと操作し直してください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

症　状	原　因
調理中に 水確認 と表示した	調理中、給水タンクの水がなくなったときに表示します。 食品の分量やメニューによっては 水確認 表示が出ない場合があります。 ●調理中に 水確認 を表示し、調理を一時停止するメニュー 「レンジ」300Wスチーム 「スチーム」 「スチームあたため」 「自動メニュー 4 中華まん」 「自動メニュー 10 茶わん蒸し」 「お手入れ 25 庫内」 ※停止したときはタンクに水を入れ（P.20）、「あたため・スタート」ボタンを押して調理を再開させます。 ●調理中に 水確認 を表示するが、調理を続行するメニュー 「スチームプラス」 ※次回からは、スタートする前にタンクの水量を確認してください。➡ P.20
U41	電気部品の温度が高いときに表示します。 ●食品を入れずに加熱していませんか。 ●少量の食品（100g未満）を加熱していませんか。庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 ●レンジ（電波）を使うメニューで付属の角皿を入れて加熱していませんか。付属の角皿は、オーブン（発酵）、上面グリル以外では使えません。 ●両面グリル調理で、グリル皿を入れずに加熱していませんか。グリル皿を入れて加熱してください。 ●敷物や、紙などが本体底面に吸い付けられて吸気口（➡ P.10）をふさいでいませんか。取り除いてください。故障の原因になります。 ●「取消」ボタンを押してから操作し直してください。
U50	庫内の温度が高いときに表示します。 ●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」ボタンを押してから手動メニューで調理してください。

■以上のことをお調べになり、それでもなお異常があるときは次の内容をお買い求め先へご連絡ください。

1. 故障状況
2. 製品名（スチームオーブンレンジ）
3. 品番（NE-W301）
4. お買い上げ日（年月日）

■次のような表示が出たら、表示内容をお買い求め先にご連絡ください。

「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

H□□　Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

保証とアフターサービス

修理・お取り扱い・お手入れなどのご相談は…
まず、お買い求め先へお申し付けください。

転居や贈答品などでお困りの場合は

- 修理は、サービス会社・販売会社の「修理ご相談窓口」へ！
- 使いかた・お買い物などのお問い合わせは、「お客様ご相談センター」へ！

■保証書(別添付)

お買い上げ日、販売店名などの記入を必ず確かめ、
お買い求め先からお受け取りください。
よくお読みのあと、保管してください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間
ただし、マグネトロンは2年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

■補修用性能部品の保有期間 8年

当社は、このスチームオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
注）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■修理を依頼されるとき

50～55ページの表に従ってご確認のあと、
直らないときは、まず電源プラグを抜いて、
お買い求め先へご連絡ください。

- 保証期間中は
  保証書の規定に従って、出張修理をさせて
  いただきます。
- 保証期間を過ぎているときは
  修理すれば使用できる製品については、
  ご要望により修理させていただきます。
  下記修理料金の仕組みをご参照のうえ
  ご相談ください。
- 修理料金の仕組み
  修理料金は、技術料・部品代・出張料などで
  構成されています。
  技術料 は、診断・故障個所の修理および部品
  交換・調整・修理完了時の点検などの
  作業にかかる費用です。
  部品代 は、修理に使用した部品および
  補助材料代です。
  出張料 は、製品のある場所へ技術者を派遣する
  場合の費用です。

ご連絡いただきたい内容	
製品名	スチームオーブンレンジ
品番	NE-W301
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に

ご相談窓口における個人情報のお取り扱い

パナソニック株式会社およびその関係会社は、
お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への
対応や修理、その確認などのために利用し、
その記録を残すことがあります。
また、個人情報を適切に管理し、修理業務等を
委託する場合や正当な理由がある場合を除き、
第三者に提供しません。
なお、折り返し電話させていただくときのため、
ナンバー・ディスプレイを採用しています。
お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。

修理に関するご相談

パナソニック 修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号） **0570-087-087**

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP/光電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。
- 最寄りの修理ご相談窓口は、次ページをご覧ください。

使いかた・お買い物などのご相談

パナソニック お客様ご相談センター

365日／受付9時～20時

電話 フリーダイヤル **0120-878-365**（パナは365日）
■携帯電話・PHSでのご利用は… **06-6907-1187**
FAX フリーダイヤル **0120-878-236**

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256 - 5444 **Osaka** (06) 6645 - 8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)

よくお読みください

※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

パナソニック
修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号） **0570-087-087**

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP/光電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。
- 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

北海道地区	所在地	電話
札幌	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7	(011)894-1251
旭川	旭川市2条通16丁目1166	(0166)22-3011
帯広	帯広市西20条北2丁目23-3	(0155)33-8477
函館	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）	(0138)48-6631

東北地区	所在地	電話
青森	青森市大字浜田字豊田364	(017)775-0326
秋田	秋田市外旭川字小谷地3-1	(018)868-7008
岩手	盛岡市厨川5丁目1-43	(019)645-6130
宮城	仙台市宮城野区扇町7-4-18	(022)387-1117
山形	山形市平清水1丁目1-75	(023)641-8100
福島	郡山市亀田1丁目51-15	(024)991-9308

首都圏地区	所在地	電話
栃木	宇都宮市上戸祭3丁目3-19	(028)689-2555
群馬	前橋市箱田町325-1	(027)254-2075
茨城	つくば市筑穂3丁目15-3	(029)864-8756
埼玉	桶川市赤堀2丁目4-2	(048)728-8960
千葉	千葉市中央区末広5丁目9-5	(043)208-6034
東京	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17	(03)5477-9780
山梨	甲府市宝1丁目4-13	(055)222-5822
神奈川	横浜市港南区日野5丁目3-16	(045)847-9720
新潟	新潟市東区東明1丁目8-14	(025)286-0180

中部地区	所在地	電話
石川	金沢市横川3丁目20	(076)280-6608
富山	富山市根塚町1丁目1-4	(076)424-2549
福井	福井市問屋町2丁目14	(0776)21-0622
長野	松本市寿北7丁目3-11	(0263)86-9209
静岡	静岡市葵区千代田7丁目7-5	(054)287-9000
愛知	名古屋市瑞穂区塩入町8-10	(052)819-0225
岐阜	岐阜市中鶉4丁目42	(058)278-6720
高山	高山市花岡町3丁目82	(0577)33-0613
三重	津市久居野村町字山神421	(059)254-5520

近畿地区	所在地	電話
滋賀	栗東市霊仙寺1丁目1-48	(077)582-5021
京都	京都市伏見区竹田中川原町71-4	(075)646-2123
大阪	大阪市城東区関目2丁目15-5	(06)6359-6225
奈良	大和郡山市筒井町800番地	(0743)59-2770
和歌山	和歌山市中島499-1	(073)475-2984
兵庫	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4	(078)796-3140

中国地区	所在地	電話
鳥取	鳥取市安長295-1	(0857)26-9695
米子	米子市米原4丁目2-33	(0859)34-2129
松江	松江市平成町182番地14	(0852)23-1128
出雲	出雲市渡橋町416	(0853)21-3133
浜田	浜田市下府町327-93	(0855)22-6629
岡山	岡山市田中138-110	(086)242-6236
広島	広島市西区南観音1丁目13-5	(082)295-5011
山口	山口市小郡下郷220-1	(083)973-2720

四国地区	所在地	電話
香川	高松市勅使町152-2	(087)868-6388
徳島	徳島市沖浜2丁目36	(088)624-0253
高知	高知市仲田町2-16	(088)834-3142
愛媛	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1	(089)905-7544

九州地区	所在地	電話
福岡	春日市春日公園3丁目48	(092)593-9036
佐賀	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044	(0952)26-9151
長崎	長崎市東町1919-1	(095)830-1658
大分	大分市萩原4丁目8-35	(097)556-3815
宮崎	宮崎市本郷北方字草葉2099-2	(0985)63-1213
熊本	熊本市健軍本町12-3	(096)367-6067
天草	天草市港町18-11	(0969)22-3125
鹿児島	鹿児島市与次郎1丁目5-33	(099)250-5657
大島	奄美市名瀬朝仁町11-2	(0997)53-5101

沖縄地区	所在地	電話
沖縄	浦添市城間4丁目23-11	(098)877-1207

所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

0608

仕　様

電子レンジ	消費電力	1.45kW
	高周波出力	1000W※1・800～150W相当
	発振周波数	2,450MHz
	温度調節範囲	－10～90℃
スチーム	ｽﾁｰﾑﾋｰﾀｰ出力	1.0kW（0.3kW+0.7kW）
グリル	消費電力	1.34kW
	ヒーター出力	1.30kW
オーブン	消費電力	1.40kW
	ヒーター出力	1.35kW
	温度調節範囲	発酵（30・35・40・45℃）・100～280℃ ・このオーブンレンジの280℃温度での運転時間は約5分間です。 その後は自動的に230℃に切り替わります。
電源	交流100V（50Hz－60Hz共用）	
質量	約22.5kg	
寸法	外形	幅509mm×奥行468mm×高さ414mm
	庫内	幅394mm×奥行309mm×高さ235mm

消費電力量の目安

区分名※2	F（熱風循環加熱方式）
電子レンジ機能の年間消費電力	57.2kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	13.8kWh／年
年間待機時消費電力量	0kWh／年
年間消費電力量	71.0kWh／年

※1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能（最大5分）であり、調理中自動的に700Wに切り替わります。
これは自動の限定したメニュー（直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき、自動メニューの「2 飲み物」、「3 酒かん」）で働きます。
※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。
●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。
（表示部「0」表示時1.7W）
●年間消費電力量（kWh／年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のスチームオーブンレンジの点検を！

こんな症状はありませんか	●電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ●異常なにおいや音がする。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●触ると電気を感じる。 ●その他の異常や故障がある。	ご使用中止	故障や事故防止のため、ご使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて販売店へ点検をご相談ください。

便利メモ（おぼえのため記入されると便利です。）

お買い上げ日	年　月　日	品番	NE-W301
販売店名			
	☎　（　）		

Cook Book

スチームオーブンレンジ（家庭用）

料理レシピ編

料理レシピは、裏表紙からご覧ください。
（レシピの目次は160～163ページです）

レシピなど、お役立ち情報を満載のパナソニックホームページへ！
http://panasonic.jp

3 30℃で一次発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

 を
まわして 押す 予熱なし1段 → まわして 押す 30℃ → まわして 押す 約40〜60分

※発酵具合について➡ P.66

4 生地を分割して休ませる

生地を包丁かスケッパーで、9個(約60g)に分け、
生地の表面がきれいで、張りのある状態になるように丸める。
ラップをかけ、あたたかい所で10〜15分休ませる。

5 成形する

手で生地を押さえてガスを抜き、閉じ目を上にして奥と手前から⅓ずつ折り、さらに半分に折り10cmの棒状にする。
ラップをかけ、あたたかい所でさらに5〜10分休ませる。

休ませた生地の閉じ目を上にして手で押さえてガスを抜き、
半分に折る。
左右にのばすように転がし、20cmの棒状にする。
のばした生地3本で三つ編みをする。
薄く油を塗った角皿に3個並べる。

6 35℃で二次発酵させる

角皿を下段に入れる。

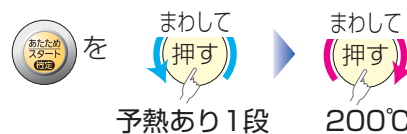
 を
まわして 押す 予熱なし1段 → まわして 押す 35℃ → まわして 押す 約30〜40分

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、生地が
乾燥しないようにラップをかけておく。

7 予熱してから焼く 予熱時間：約9分

発酵終了後、オーブンを200℃に予熱する。

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を
まわして 押す 予熱あり1段 → まわして 押す 200℃

予熱完了後、ドリュールを塗り、アーモンドスライス、
ザラメを適量ふりかけ、庫内の下段に入れる。

 を
まわして 押す 約13〜17分

ポイント!
焼きムラが気になる場合は
残り時間約5分で、角皿の前後を
入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意)

■追加加熱するときは➡ P.21

コーヒーレーズンパン

発酵 ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ ヒーター加熱

材料
(3個分)

カロリー(1個分) 約591kcal
塩分 約2.2g

	材料	分量
A	強力粉(ふるう)	250g
A	砂糖	大さじ5
A	塩	小さじ1
A	インスタントコーヒー	大さじ3
	卵	M寸½個(正味25g)
室温	水	90ml
室温	牛乳	¼カップ
室温	無塩バター	38g
	ドライイースト(予備発酵不要の物)	小さじ1
	レーズン(ラム酒小さじ1をふりかけておく)	50g
	アーモンドスライス	適量
	ザラメ(またはグラニュー糖)	適量

ドリュール

材料	分量
卵	M寸½個(正味25g)
塩	少々

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

1 材料を混ぜる

分量中の水を一部(小さじ4)取りおく。
(生地の固さを調節するため)
ボールに水と牛乳、ドライイーストを入れ、泡立て器でかき混ぜて溶かし、さらに卵も加えて混ぜる。

2 生地をこねる

混ぜた材料にAを加え、手で混ぜ合わせる。
粉けの残っているうちに、生地の固さを
見ながら取りおいた水を加える。
粉けがなくなったら生地を取り出し、
手のひらで台にこすりつけながら
全体が均一になるようこね、ねばりが出てきたら
ひとまとめにする。
まとまった生地を、台にたたきつけながらこねる。
生地の向きを変えながら繰り返す。

表面がなめらかになり弾力が出たら、
生地を広げてバターを加える。
生地を引きちぎるようにして、
バターをなじませていく。
バターがなじんだら
台にこすりつけながらこねる。
全体が均一になったらひとまとめにし、
台にたたきつけては折り返していく手順を繰り返す。
生地の表面がなめらかになったらこね上がり。

こね上がった生地にレーズンを均一に
混ぜ、丸くまとめて薄く油を塗った
ボールに入れる。

ADVICE［浅田先生のアドバイス］

山形食パンのコツ

食パンの生地は、水分が多く、こねはじめはベタベタしますが、がんばってこねましょう。こね上がりを確かめるときに、のびがよく薄い膜ができるようになるまでしっかりこねてください。
また、発酵途中でガス抜き（パンチ）をします。
成形時にはめん棒でガスをしっかり抜き、表面にハリがある俵形にしましょう。
これらの作業を一つ一つきちんとすることで、きめが細かくなり、ボリュームが出ます。
そのまま食べるとしっとり、トーストするとサクサクとしたおいしい食パンになります。

ポイント!

- 焼きムラが気になる場合は残り時間約10分で、食パン型の前後を入れ替えてください。
（熱いのでやけどに注意）
- 角皿に食パン型を縦に置くと側面がきれいに焼けます。

■追加加熱するときは➡ P.21

生地を取り出して、スケッパーで3等分する（1個約240g）。表面がなめらかで張った状態になるように丸め、閉じ目を下にしてふきんを敷いた角皿に並べ、下段に入れる。

 を ▶ ▶

予熱なし1段　30℃　約20〜25分

4 成形する

生地をめん棒でだ円形（長い方の直径約20cm、短い方が約15cm）にのばす。
閉じ目を上にして左右から折り返して中央で重ねる。
向こうから手前に巻いて俵形にする。
油を塗った食パン型に巻き終わりを下にして入れる。

5 40℃で二次発酵させる

型を角皿にのせ、下段に入れる。

 を ▶   ▶

予熱なし1段　40℃　約50〜60分

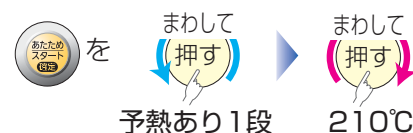
※発酵は表面が型から少し出る程度まで。

発酵終了後、角皿ごと取り出す。
予熱の間、乾燥しないようにラップをかけておく。

6 210℃に予熱する　予熱時間：約10分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を ▶

予熱あり1段　210℃

7 200℃で焼く

予熱完了後、角皿にのせ下段に入れる。

 を

約30〜40分

スタート後 を に合わせる。
200℃

スタート後すぐに、スチームプラス（➡ P.42）を2分入れる。

山形食パン

発酵　ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ　ヒーター加熱

材料

（約22×11cmの食パン型 1個・1.5斤分）

カロリー（9枚切1枚分）約199kcal
塩分 約0.9g

- 強力粉（ふるう）……400g
- ドライイースト……6g（小さじ2）（予備発酵不要の物）
- 砂糖……20g（大さじ2⅓）
- 塩……8g（小さじ1⅓）
- スキムミルク……12g（大さじ2）
- 水……290〜300ml
- 無塩バター（室温に戻す）……25g

使用する付属品

角皿（下段）

●パン作りのコツ➡ P.66

［オーブン］

1 材料を混ぜる

ボールに水とドライイーストを入れ、かき混ぜて溶かす。
強力粉、砂糖、塩、スキムミルクを加えて混ぜ合わせる。

2 生地をこねる

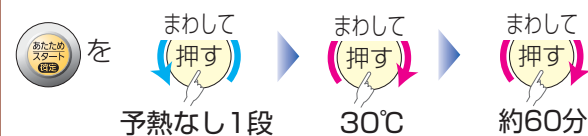
バターロールの要領で生地をこねる。➡ P.65

こね上がった生地を丸め、油を塗ったボールに入れる。

3 30℃で一次発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

 を ▶ ▶

予熱なし1段　30℃　約60分

生地を取り出して軽く押さえ、ガス抜き（パンチ）をする。
左右、上下それぞれ3つ折りにしてまとめなおし、ボールに戻して角皿にのせ、再び下段に入れる。

 を ▶ 押す ▶ 押す

予熱なし1段　30℃　約30分

ADVICE [浅田先生のアドバイス]

バターロール(P.65)と
コーヒーレーズンパン(P.61)について

記録を残して上手になろう

パンを上手に作ろうと思えば何回も練習するしかありませんが､そのときに細かく記録を付けておくことが次につながってきます。
その日の室温､仕込み水の温度､生地のこね上げ温度､発酵温度､時間などです。
おいしくできたなら記録通りに、よくなければ修正するということを繰り返すうちに､思うようなパンの焼き上げができるようになります。

生地をこねている途中で休んでも大丈夫

最初から最後まで休みなくこねるのはとても大変。
特に後半は生地の弾力が増すのでより力が必要になります。
疲れたら､そのときは休んでもかまいません。
生地が乾かないように注意すれば、3～5分程度は休憩しても大丈夫。
生地も休ませることで弾力がゆるみ、こねやすくなります。

ポイント!

焼きムラが気になる場合は
残り時間約5分で、角皿の前後を入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意)

■追加加熱するときは➡ P.21

3 35℃で一次発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

 を

予熱なし1段 ▶ 35℃ ▶ 約50～70分

生地が発酵して、2～2.5倍にふくらんだら、指に粉を付けて中央を押し、指穴がそのまま残ればOK。
(発酵終了時の生地温度の目安は、30～35℃)

※発酵具合について➡ P.66

4 生地を休ませる

生地を包丁かスケッパーで、12個に分ける。※手ではちぎらない。
小さく丸めて､ラップをかけ15～20分休ませる。
生地を写真のように水滴状に成形をして､ラップをかけ､さらに15～20分休ませる。

5 成形する

生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。
生地の端を手前に引っぱるようにして､くるくる巻き、薄く油を塗った角皿に並べる。

6 40℃で二次発酵させる

角皿を下段(2段のときは上下段)に入れる。

 を

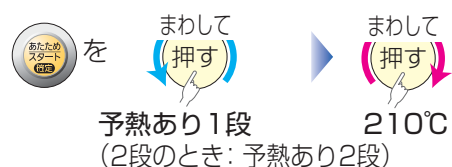
予熱なし1段 (2段のとき：予熱なし2段) ▶ 40℃ ▶ 約30～40分

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し､ドリュールを塗る。

7 210℃に予熱する　予熱時間：約10分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を

予熱あり1段 (2段のとき：予熱あり2段) ▶ 210℃

8 190℃で焼く

予熱完了後、角皿をすばやく下段(2段のときは上下段)に入れる。

 を

約12～16分 (2段のとき：約15～20分)

スタート後 を に合わせる。

190℃

バターロール

発酵　ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ　ヒーター加熱

材料

(12個：角皿1皿分)

カロリー(1個分) 約132kcal
塩分 約0.5g

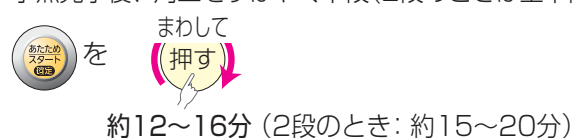
強力粉	280g
ドライイースト	4.5g(大さじ½)
(予備発酵不要の物)	
A 砂糖	36g
塩	4g(小さじ1弱)
卵	L寸½個(正味30g)
牛乳	80ml
水	80～90ml
無塩バター(室温に戻す)	35g

ドリュール

卵	L寸½個弱(正味25g)
塩	少々

使用する付属品

角皿(下段)

●2段調理もできます。(上下段)

[オーブン]

1 材料を混ぜる

ボールに強力粉とドライイースト、Aを入れて混ぜる。

2 生地をこねる

材料をひとまとめにして台に出す。
こすりつけるようにして、ひとまとまりになるようによくこねる。
(手に付いてこなくなるまで)

たたきつける､こねるを繰り返して生地をまとめる。
生地がまとまったら、バターを2～3回に分けて加え､再び､ひとまとまりになるようにこねる。

たたきつける生地の面を変えながら､繰り返したたきつけ､十分にこねる。
(約10分間)

※のばしたときに、生地が透けて指が見えるくらい薄くのびるようになったら､こね上がり。
生地を丸め、油を塗ったボールに入れる。

パン作りのコツ

■材料は正確にはかりましょう

■こね上げ温度が大切です

こね上がったときの生地が最適温度になるように、室温や粉の温度に応じて水の温度を調節しましょう。

●こね上げ最適温度の目安
バターロール、食パン：27〜28℃

●高すぎるとき
ボールを2重にし、下のボールに水を入れて生地を冷やす。

●低すぎるとき
ぬるま湯で湯せんにして生地をあたためる。

■発酵は温度と時間に注意が必要です

「発酵」機能を使います。➡ P.40
スチームを使っているので、ラップや霧吹きは必要ありません。

●発酵設定温度の目安

温度	用途
30℃	食パン・コーヒーレーズンパンの一次発酵など
35℃	バターロールの一次発酵、コーヒーレーズンパンの二次発酵など
40℃	バターロール、食パンの二次発酵、ピザ生地の発酵など
45℃	温度が上がりにくいとき

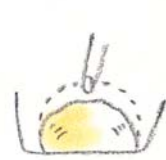
●時間について
生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。
レシピの時間を目安にし、発酵具合に合わせて加減してください。

■発酵具合を確かめましょう（フィンガーテスト）

一次発酵後、指に粉を付けて生地に穴をあけ、発酵具合を確かめます。

●発酵良好（完了）
生地が2〜2.5倍にふくらみ、指穴がそのまま残る。

●発酵不足（固く、重いパンになる）
生地のふくらみが小さく、指穴がすぐに戻る。
→一次発酵の時間を追加

●発酵しすぎ（パサついたパンになる）
指穴の周囲にしわができ、生地が沈む。

※室温や生地のこね上げ温度が高いと、発酵しすぎる場合があります。
発酵時間を短くして調節しましょう。
※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

■追加加熱するときは➡ P.21

トマトソース

レンジ加熱

材料
カロリー（大さじ3杯分）約16kcal
塩分 約0.5g

- トマトの水煮（粗くきざむ）…… 1缶（400g）
- たまねぎ（すりおろす）…… ¼個（50g）
- にんにく（すりおろす）…… 1片
- オレガノ…… 少々
- 塩…… 少々
- こしょう…… 少々

［レンジ］

1 耐熱容器にトマトの水煮と、たまねぎ、にんにくを入れる。
2 ふたなしで庫内中央に置く。

600W　約15〜20分
（途中で2〜3回かき混ぜる）

3 オレガノ、塩、こしょうで調味する。

ピザのバリエーション

ジャーマンポテトピザ
生地に薄くマヨネーズを塗り、ゆでておいたじゃがいも、グリーンアスパラガスを並べ、ベーコン、チーズをのせて焼く。
仕上げに、お好みでマヨネーズをかける。

照り焼きチキンピザ
生地に薄く照り焼きソースを塗り、照り焼きチキン、コーン缶、チーズをのせて焼く。
仕上げに、きざみのりを飾る。

シーフードピザ
生地にホワイトソースを塗り、かにのほぐし身、ロールいか、むきえび、あさりの水煮などお好みのシーフードをのせ、周囲にブロッコリーをのせる。
チーズをのせて焼く。

トースト

材料
カロリー（1枚分）約158kcal
塩分 約0.8g

- 食パン（6枚切り）…… 1〜2枚

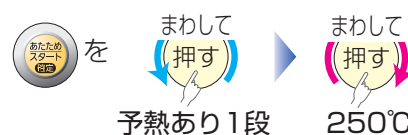
使用する付属品
角皿（下段）

［オーブン］

1 角皿を入れて予熱する　予熱時間：約14分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

パンはのせないで、角皿を下段に入れる。

予熱あり1段　250℃

2 焼く

予熱完了後、角皿の中央にパンを置く。
2枚のときは中央に寄せて置く。
（熱いのでやけどに注意）

約5〜7分

手作りピザ(ソフト生地)

発酵 ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ ヒーター加熱

材料(直径25cm 丸型1枚分)

カロリー(⅛量分) 約146kcal
塩分 約0.9g

生地

A
- 薄力粉 ……… 130g
- ドライイースト ……… 小さじ⅔(予備発酵不要の物)
- スキムミルク ……… 小さじ1⅓
- 塩 ……… 小さじ½
- 砂糖 ……… 大さじ⅔

- 無塩バター(室温に戻す) ……… 10g
- ぬるま湯(約40℃) ……… 75ml

具

- たまねぎ(薄切り) ……… ¼個(50g)
- マッシュルーム(缶詰) ……… 30g
- サラミソーセージ(薄切り) ……… 10枚
- ピーマン(薄切り) ……… 1個
- ナチュラルチーズ(ピザ用) ……… 100g
- トマトソース➡ P.67 ……… 大さじ3(またはケチャップ)

使用する付属品
角皿(下段)

●2段調理もできます。(上下段)
●冷蔵ピザ➡ P.45

ポイント!
角皿にオーブンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくっつきません。

[オーブン]

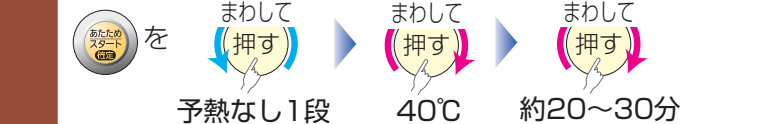
1 生地を作る

ボールにA、バター、ぬるま湯を入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。
ボールや指に付いた生地も取ってまとめ、生地の周りをならしながら丸くまとめる。

2 40℃で発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
油を塗ったボールに生地を入れる。
ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

 を

予熱なし1段 40℃ 約20〜30分

終了後、角皿ごと生地を取り出す。
(発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません)

3 予熱する　予熱時間：約10分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を

予熱あり1段 220℃
(2段のとき：予熱あり2段)

4 生地をのばして具をのせる

軽く粉をふった台に生地を移し、手で押して軽くガスを抜く。
めん棒で直径25cmにのばす。
油を薄く塗った角皿に移して、形を丸く整える。
(角皿一面にのばすと、うまく焼けません)
ふちを少し残してトマトソースを塗り、具を並べてチーズをのせる。

5 焼く

予熱完了後、角皿を下段(2段のときは上下段)に入れる。

 を

約12〜17分 (2段のとき：約12〜17分)

■追加加熱するときは➡ P.21

クリスピーピザ

発酵 ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ ヒーター+スチーム加熱

材料(直径25cm 2枚分)

カロリー(⅛量分) 約152kcal
塩分 約0.5g

生地

- 強力粉 ……… 60g
- 薄力粉 ……… 60g
- ドライイースト ……… 小さじ1(予備発酵不要の物)
- 塩 ……… 小さじ½
- 砂糖 ……… ひとつまみ
- オリーブ油 ……… 大さじ1½
- 牛乳 ……… 60ml

具

- モッツァレラチーズ(1cmの角切り) ……… 200g
- バジルの葉 ……… 適量
- トマトソース➡ P.67 ……… 大さじ4

アルミホイル(角皿の大きさに切る)

※2回に分けて焼きます。
1枚分は材料を半量にします。

使用する付属品
角皿(下段)

ポイント!
●生地は力をかけながら薄くのばすのがコツです。
●のばした生地を、予熱した角皿にすばやく移すと、きれいにふくらみます。
●続けてもう1枚焼くときは最初から操作しましょう。庫内温度により、予熱時間が変わります。

[16 クリスピーピザ]

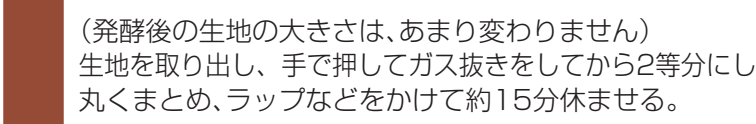
1 生地を作る

ボールに生地の材料をすべて入れ、よく混ぜる。
ある程度生地がまとまったら、台の上に出して、均一になるまでよくこね、丸くまとめる。

2 40℃で発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
油を塗ったボールに生地を入れ、ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

 を

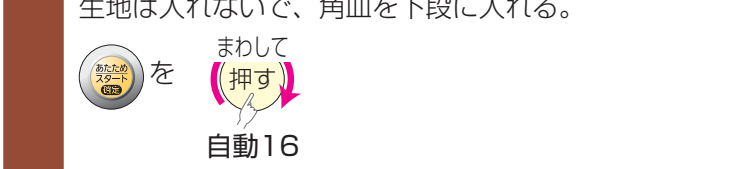
予熱なし1段 40℃ 約20〜30分

(発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません)
生地を取り出し、手で押してガス抜きをしてから2等分にし、丸くまとめ、ラップなどをかけて約15分休ませる。

3 角皿を入れて予熱する　予熱時間：約24分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

生地は入れないで、角皿を下段に入れる。

 を

自動16

4 生地をのばして具をのせる

アルミホイルに生地を移し、直径約25cmにめん棒でのばし、形を丸く整える。
フォークで数か所つつき、ふちを少し残してトマトソースを塗って、モッツァレラチーズをのせる。

5 焼く

予熱完了後、ドアを開けてできるだけすばやく角皿にアルミホイルごとピザをのせ、下段に入れる。
(熱いのでやけどに注意)

 を

●加熱時間の目安
約5分

焼き上がったら、熱いうちにバジルの葉をのせる。
●手動のとき➡ オーブン「予熱あり1段」280℃で約4〜6分。

カスタードクリーム

レンジ加熱

材料(シュークリーム24個分)
カロリー(1個分) 約45kcal
塩分 0g

- 牛乳……2カップ
- A 薄力粉……大さじ2
- 　コーンスターチ……大さじ1～2
- 　砂糖……50～80g
- 卵黄……4個分
- B 無塩バター……20g
- 　バニラエッセンス……少々
- ラム酒……小さじ1

［レンジ］

1 下ごしらえをする

深めの耐熱ガラス製ボールに牛乳を入れ、
ラップなしで庫内中央に置く。

 を
まわして押す 600W　まわして押す 約2分30秒～3分30秒

Aをふるいにかけ、泡立て器で混ぜながら
牛乳を少しずつ加える。
卵黄を少しずつ混ぜる。

2 加熱する

混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。

 を
まわして押す 600W　まわして押す 約2分30秒～4分

※途中で2～3回かき混ぜる。
　混ぜた筋が残る程度のとろみが付けば、加熱をやめる。

3 仕上げる

Bを手早く混ぜ込み、粗熱が取れたらラム酒を加え、
冷蔵庫で冷やす。

いちごジャム

レンジ加熱

材料(でき上がり分量 約350g)
カロリー(大さじ2杯分) 約83kcal
塩分 0g

- いちご(へたを取る)……300g
- A 砂糖……150g
- 　レモン汁……小さじ2
- 　サラダ油……1～2滴

※レモン汁は固まりやすくするため、
　油は吹きこぼれにくくするために
　加えます。

［レンジ］

1 下ごしらえをする

いちごを深さ10cm以上の耐熱ガラス製ボールに入れ、
Aを全体にふりかける。

2 加熱する

ラップなしで庫内中央に置く。

 を
まわして押す 600W　まわして押す 約13～15分

※途中で2～3回かき混ぜる。

アドバイス
ジャムは加熱直後はさらりとしていますが、
冷ますととろみがでてきます。
加熱しすぎないようにしましょう。

■追加加熱するときは➡ P.21

トマトジャム

レンジ加熱

材料(でき上がり分量 約400g)
カロリー(大さじ2杯分) 約96kcal
塩分 0g

- トマト……正味350g
- りんご……正味100g
- A 砂糖……200g
- 　レモン汁……大さじ2
- 　サラダ油……1～2滴

※レモン汁は固まりやすくするため、
　油は吹きこぼれにくくするために
　加えます。

［レンジ］

1 下ごしらえをする

トマトを洗い、十文字の切り込みを入れ、湯むきする。
4～6つに切り、種を除く。
りんごは皮をむき、小さめの角切りにする。
深さ10cm以上の耐熱ガラス製ボールにトマトと
りんごを入れ、ラップをして庫内中央に置く。

 を
まわして押す 600W　まわして押す 約6分

加熱後、フォークなどで粗くつぶし、Aを加えて混ぜる。

2 加熱する

ラップなしで庫内中央に置く。

 を
まわして押す 600W　まわして押す 約20分

加熱後、よく混ぜる。

トマトをにんじんに代えて
にんじんジャム
トマトの代わりににんじんを使い、水または
お好みの果汁100%のジュースを¾カップとりんご、
Aを加えます。
にんじんジャムの場合、「加熱する」の手順は手動メニュー
の「レンジ」600Wで約10～13分加熱します。

りんごの甘煮

レンジ加熱

材料(でき上がり分量 約530g)
カロリー(⅛量分) 約113kcal
塩分 0g

- りんご(固めの物)……正味600g
- 砂糖……100g
- 無塩バター……20g
- レモン汁……½個分
- シナモン……小さじ½
- コーンスターチ……小さじ2
- (同量の水で溶く)
- ラム酒(またはブランデー)‥大さじ½
- クッキングシート
- (または硫酸紙やグラシン紙)

［レンジ］

1 加熱する

りんごの皮としんを取り、厚めのいちょう切りにする。
塩水につけ、水けをふいて深めの耐熱容器に入れ、
砂糖、バター、レモン汁を加える。
クッキングシート(または硫酸紙や
グラシン紙)か薄手の皿で
落としぶたをする。
ふたをして、庫内中央に置く。

 を
まわして押す 600W　まわして押す 約15～17分

※途中で1回かき混ぜる。

2 煮詰める

煮汁を捨て、シナモン、水溶きコーンスターチを混ぜ、
ふたなしで、庫内中央に置く。

 を
まわして押す 600W　まわして押す 約1分30秒～2分

冷めてからラム酒を加えて混ぜる。

スイートポテト

ヒーター加熱

材料(約12個：角皿1皿分)

カロリー(1個分) 約106kcal
塩分 0g

さつまいも(1本250g) …… 2本
A ［無塩バター …… 30g
　 砂糖 …… 70g
B ［卵黄 …… 1½個分
　 バニラエッセンス …… 少々
　（またはバニラオイル）
牛乳 …… 適量

ドリュール
卵黄 …… ½個分
みりん …… 小さじ½
市販のオーブン用紙ケース …… 約12枚
（アルミケースでもできます）

使用する付属品
角皿(上段)

[オーブン]

1 さつまいもをゆでる
さつまいもを耐熱性の平皿にのせて、ラップでおおい庫内中央に置く。

 を
まわして 押す
自動7
●加熱時間の目安
約12分

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約8〜12分。

2 生地を作る
さつまいもを縦2つに切り、スプーンで中身をくり抜く。
熱いうちに裏ごしをしてAとともに耐熱容器に入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

 を
まわして 押す → まわして 押す
600W　約5分

木べらで混ぜてBを加える。（牛乳で固さを調節する）

3 予熱する　予熱時間：約11分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を
まわして 押す → まわして 押す
予熱あり1段　230℃

4 焼く
生地を絞り出し袋に入れ、オーブン用紙ケースに出す。
角皿にのせてはけでドリュールを塗り、予熱完了後、上段に入れる。

 を
まわして 押す
約9〜13分

ふかしいも

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料

カロリー(1本分) 約297kcal
塩分 0g

さつまいも …… 2〜4本
（1本200〜250g、太さ3〜4cm）
※太さによってでき上がりが変わります。

使用する付属品
グリル皿(上段)

[スチーム]

1 蒸す
さつまいもを洗う。
皮付きのまま切らずにグリル皿に並べ、上段に入れる。
給水タンクに満水まで水を入れる。

 を
まわして 押す → まわして 押す
スチーム　約30分

加熱後、
再度、給水タンクに満水まで水を入れ、
▼まわす が点滅中に

 を
まわして 押す
約10〜15分

■追加加熱するときは➡ P.21

フルーツグラタン

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料(4皿分)

カロリー(1皿分) 約448kcal
塩分 約0.6g

りんご(固めの物) …… 1½個
黄桃(缶詰) …… 小1缶
フランスパン(厚さ1.5cmに切る) …… 8切れ
A ［グラニュー糖 …… 40g
　 無塩バター(細かく切る) …… 大さじ3
　 シナモン …… 小さじ½
B ［ラム酒、レモン汁 …… 各大さじ1
　 ブランデー …… 大さじ½
C ［牛乳 …… ⅓カップ
　 生クリーム …… ⅔カップ
　 砂糖 …… 大さじ1½
　 卵黄 …… 2個分
　 バニラエッセンス …… 少々

使用する付属品
グリル皿(中段)

[11 グラタン]

1 下ごしらえをする
りんごは皮をむいてしんを取り、
5mmの厚さにスライスする。
塩水に通して水けを切る。
黄桃は5mmの厚さに切る。

2 シロップを作る
耐熱容器にAを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

 を
まわして 押す → まわして 押す
500W　約50〜60秒

加熱後、庫内から取り出し、粗熱が取れたら
Bを加える。

3 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
バターを薄く塗った耐熱容器にフランスパンを並べ、
作ったシロップをかける。
下ごしらえをした材料を盛り付け、混ぜたCをかける。
グリル皿にのせ、中段に入れる。

 を
まわして 押す
自動11
●加熱時間の目安
約22分

●手動のとき➡「両面グリル中段」で
約20〜24分。

焼きいも

ヒーター+スチーム加熱

材料

カロリー(1本分) 約297kcal
塩分 0g

さつまいも …… 4本
（1本約250g、太さ3〜4cm）

使用する付属品
角皿(下段)

[17 焼きいも]

1 焼く
さつまいもを洗う。
水けをふき取り、ところどころに
フォークで穴をあけて角皿に並べ、下段に入れる。
給水タンクに満水まで水を入れる。

 を
まわして 押す
自動17
●加熱時間の目安
約50分

●手動のとき➡ オーブン「予熱なし1段」
280℃で約40〜60分。

桜もち

レンジ+スチーム加熱

材料(10個分)

カロリー(1個分) 約83kcal
塩分 0g

道明寺粉	120g
ぬるま湯(約40℃)	240ml
砂糖	大さじ2
食紅	微量
こしあん(ねりあん)	200g
桜の葉の塩漬け(水につけて塩抜きする)	10枚

アドバイス

食紅はごく少量で驚くほど真っ赤に色が付きます
少量の水で溶いたものを様子を見ながら加えるのが失敗しにくい方法です。

[レンジ]

1 下ごしらえをする

あんを10等分して丸めておく。
耐熱ガラス製ボールにぬるま湯を入れ、
少量の水で溶いた食紅を入れ、薄いピンク色にする。
道明寺粉と砂糖を加えてサッと混ぜる。
ふたをしてぬるま湯が全部道明寺粉に吸収されるまで30分以上おいておく。

2 加熱する

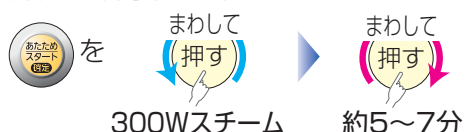
道明寺粉を、ラップなしで庫内中央に置く。

 を まわして 押す ▶ まわして 押す

600W　約4分～5分30秒

加熱終了後、庫内から取り出して木べらでよく混ぜる。
給水タンクに満水まで水を入れる。
再度、庫内中央に置き、

 を まわして 押す ▶ まわして 押す

300Wスチーム　約5～7分

加熱終了後、全体を木べらで軽く混ぜてなじませ、ふたをしてしばらく蒸らす。

3 仕上げ

粗熱が取れたら手を水でぬらし、生地を10等分する。
直径6～7cmの円形に広げる。
丸めたあんを生地にのせて包み込み、形を整え、
水けをふき取った桜の葉で包む。

わらびもち

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約168kcal
塩分 0g

A	わらび粉	80g
	砂糖	20g
	水	2カップ
B	きな粉	40g
	砂糖	40g
	(合わせておく)	

[レンジ]

1 加熱する

耐熱容器にAを入れ、よくかき混ぜる。
ふたなしで庫内中央に置く。

 を まわして 押す ▶ まわして 押す

600W　約6～8分

※途中2～3回泡立て器で混ぜる。
1回目は底が固まりかけたくらい(約2分)で混ぜる。
(全体が透明になるまで加熱する)

2 成形する

熱いうちに手早く混ぜ、スプーンで少しずつ氷水の中に落とす。
水けを切り、Bをまぶす。

ポイント!

流し箱に流し、冷やし固めてから切ってもよいでしょう。

■追加加熱するときは➡ P.21

いちご大福

レンジ+スチーム加熱

[レンジ]

1 いちごをあんで包む

こしあんを10等分して丸め、いちごが半分くらい見えるように、あんで包む。

2 材料を混ぜる

Aを直径約20cmの耐熱ガラス製ボールに入れて泡立て器でよく混ぜる。
砂糖を加えて、ダマがなくなるまでさらに混ぜる。

3 加熱する

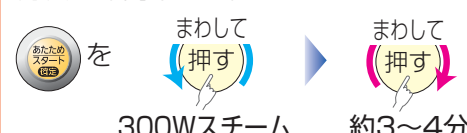
混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。

 を まわして 押す ▶ まわして 押す

600W　約2～3分

加熱終了後、庫内から取り出して木べらでよく混ぜる。
給水タンクに満水まで水を入れる。
再度、庫内中央に置き、

 を まわして 押す ▶ まわして 押す

300Wスチーム　約3～4分

加熱終了後、木べらで混ぜて、なめらかでコシが出るまで加熱する。(加熱後よく混ぜる)

4 成形する

片栗粉をたっぷり敷いたバットに生地を移して
10等分し、その生地であんを包んで形を整える。

材料(10個分)

カロリー(1個分) 約99kcal
塩分 0g

A	白玉粉	100g
	水	150～170ml
	砂糖	80g
	こしあん(ねりあん)	150g
	いちご(へたを取る)	小10粒
	片栗粉	適量
	直径約20cmの耐熱ガラス製ボール	

うぐいすもち

レンジ+スチーム加熱

[レンジ]

1 あんを用意する

こしあんを10等分して丸める。

2 生地を作る

いちご大福の要領で作る。➡ 上記参照

3 成形する

うぐいす粉をたっぷり敷いたバットに生地を移して
10等分にし、あんを包み込む。
両端を軽くつまんで形を整える。

指でつまむ

仕上げにうぐいす粉をふる。

材料(10個分)

カロリー(1個分) 約109kcal
塩分 0g

A	白玉粉	100g
	水	150～170ml
	砂糖	80g
	こしあん(ねりあん)	250g
	うぐいす粉	適量

ポイント!

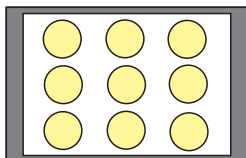
●大きな型を使用して焼くときは、加熱時間がかかります。様子を見ながら焼いてください。乾燥が気になる場合は、アルミホイルでふたをするとよいでしょう。
●プディングがあたたかいうちは、柔らかくてくずれやすいので、冷蔵庫で十分に冷やしてから型から出しましょう。
●ホイップクリームやフルーツを飾ってもよいでしょう。

4 焼く

角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。
(型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくする効果があります。)
型を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯450mlを注ぐ。
下段に入れる。

(ドアが熱いのでやけどに注意する)

 を まわして (押す)

約21～25分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

竹ぐしを刺して生っぽい卵液が付かなければ焼き上がり。

5 仕上げる

加熱後、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

⚠ 注意

■ 調理中、調理後角皿の扱いには注意する

高温注意

やけどのおそれがあります
角皿の出し入れの際には付属のミトンを使ってください。
予熱完了後、角皿に湯を張るとき、角皿を庫内に入れるときには、ドアや庫内に手が触れないように、また、調理後は角皿に熱い湯が残るため、取り出すときにはご注意ください。

カラメルソース

1 小さめの鍋に、砂糖40gと水大さじ1を入れ、火にかける。
2 茶色くあめ色になり始め、ふき上がりかけたとき、火からおろす。
3 湯を大さじ1加える。(高温のカラメルが飛び散ることがあるので、注意してください)

●まとめて作り、保存しておくとケーキにも使えて便利です。

■追加加熱するときは➡ P.21

カスタードプディング

ヒーター加熱

材料
(約90ml金属製プリン型9個分)

カロリー(1個分) 約128kcal
塩分 約0.1g

牛乳	2½カップ
砂糖	85g
卵	M寸4個(正味200g)
バニラエッセンス	少々
無塩バター	少々
カラメルソース(➡ P.76)	

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

1 卵液を作る

耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を まわして (押す) 800W ▶ まわして (押す) 約2分30秒～3分

かき混ぜて、砂糖を溶かす。
ボールに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。

2 プリン型に入れる

プリン型に薄くバターを塗り、カラメルソースを底にゆきわたるように小さじ½ずつ入れる。
卵液にバニラエッセンスを加えて混ぜ、カラメルソースの上から静かに流し入れる。

3 予熱する

予熱時間：約4分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

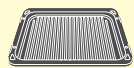
 を まわして (押す) 予熱あり1段 ▶ まわして (押す) 150℃

蒸しプリン

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
（直径約8cmのココット型または耐熱ガラスのプリン型6個分）
カロリー（1個分）約155kcal
塩分 約0.2g

牛乳……………………2カップ
砂糖……………………70g
卵…………M寸3個（正味150g）
バニラエッセンス…………少々
カラメルソース（➡ P.76）

使用する付属品
グリル皿（中段）

※スチームと電波を使用しているため、金属容器は使えません。
※大きな型を使用して蒸すことはできません。

ポイント!
グリル皿に、ぬらしたキッチンペーパーを敷くと、すべりません。

●金属容器を使用する場合は手動オーブンで。➡ P.77

［スチーム］

1 卵液を作る

耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を

800W　約2分30秒〜3分

かき混ぜて、砂糖を溶かす。
ボールに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。

2 ココット型に入れる

カラメルソースを底にゆきわたるように小さじ½ずつ入れる。
卵液にバニラエッセンスを加えて混ぜ、カラメルソースの上から静かに流し入れる。

3 蒸す

給水タンクに満水まで水を入れる。
ココット型をグリル皿にのせ、中段に入れる。

 を

スチーム　約14〜19分

材料に加えてアレンジ

コーヒープディング

材料
インスタントコーヒー
…………………… 大さじ2
（牛乳を加熱後、よく溶かす）

■追加加熱するときは➡ P.21

スナックパイ

ヒーター加熱

材料
（8個：角皿1皿分）
カロリー（1個分）約249kcal
塩分 約0.7g

パイ生地
冷凍パイシート（室温に戻す）‥400g

中身の具
かぼちゃ…………………200g
（手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱し、砂糖、シナモンを加える）

お好みの具
バナナと板チョコ
りんごとシナモンシュガー
ハムとプロセスチーズ
ツナ　など

ドリュール
卵黄……………………1個分
水……………………小さじ1

使用する付属品
角皿（下段）

●2段調理もできます。（上下段）

ポイント!
●パイシートの種類や成形のしかたにより、焼けかたが変わります。様子を見ながら焼いてください。

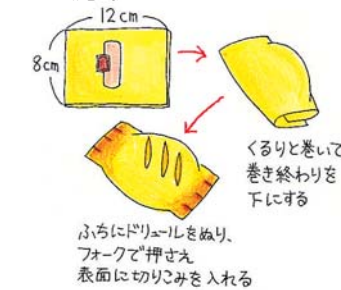
［オーブン］

1 生地をのばす

生地を8等分し、好みの形ができるように3mmの厚さにのばして成形する。

2 具を包む

生地にお好みの具を1個につき20〜30gのせて包む。
ふちにドリュールを塗り、フォークで軽く押さえる。
上面に飾りの切れ目を入れる。

<長方形型>

<三角型>

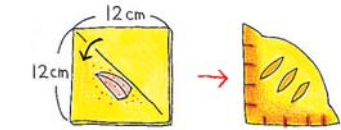
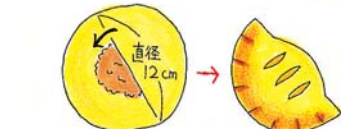
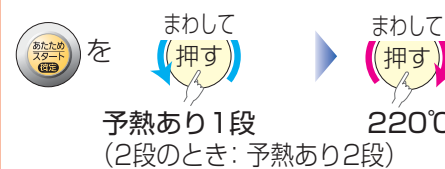
<半月型>

3 予熱する

予熱時間：約10分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を

予熱あり1段　220℃
（2段のとき：予熱あり2段）

4 焼く

生地の表面にドリュールを塗り角皿に並べ、予熱完了後、下段（2段のときは上下段）に入れる。

 を

約15〜25分（2段のとき：約25〜30分）

辻調グループ校
大庭先生
tsuji

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

粉を合わせるとき

薄力粉だけでなく、強力粉と
薄力粉を半分ずつ使うと
しっかりした食感になります。
塩を粉の2%ほど加えると生地が
引き締まり、扱いやすくなります。

生地作りのコツ

均一な厚みにのばすことが一番の
ポイントです。
厚みにムラがあれば火の通りかたが
変わり、きれいに焼き上がりません。
またアップルパイのように水分の多い
詰め物をする場合は、生地をパリッと
焼き上げるために少し薄めにのばしたり、
りんごの下にスポンジを敷き、
生地に水分がしみ込みにくくするのも
よいでしょう。
スポンジ生地を敷く代わりに、パンを
細かくしてシナモンなどを混ぜ、りんごの
甘煮に混ぜておいてもよいでしょう。

きれいに焼き上げるには

焼く前に溶き卵を塗るのはきれいな
焼き色を付けるためです。
全卵ではなく卵黄だけを使うと
焼き色がよくなります。
さらに焼きたての熱いうちにシロップを
塗り、つやを出すとよりおいしそうに
仕上がります。

ポイント!

- バターが溶けないよう材料や器具を冷蔵庫で冷やしておきましょう。
- 生地と冷水を混ぜるときは、体温でバターが溶けないよう、ねり込まずに一気に手早く。少しパサついた感じがベストです。
- 生地は冷蔵庫でこまめにねかせましょう。バターが溶けて粉になじむと、きれいな層状になりません。
- 市販の生地は300gで直径18cmのパイ皿1枚分です。種類により焼けかたが変わるため様子を見ながら焼いてください。

■追加加熱するときは➡P.21

2 成形する

幅15cm、長さ35cm、
厚さ5mmにのばし、
2cm幅の帯を2本切り取り、
残りの生地を½に切り、
それぞれを20cm四方の
正方形にのばす。

バターを塗ったパイ皿に、
生地を密着させて敷く。
（特に角はていねいにパイ皿
に沿わせる）

底にフォークでまんべんなく
空気穴をあける。

りんごの甘煮(➡P.71)と、
スライスアーモンドをのせ、
パイ生地のふちに卵白を塗る。

もう1枚の生地を空気を入れないようにかぶせ、
周りの生地を切り落とし、冷蔵庫で15～20分休ませる。
表面にドリュールを塗り、でき上がりの写真のように
中心から放射状にナイフで生地厚みの半分くらいまで
切り込みを入れ、帯状の生地をふちにはり付ける。
はり付けた生地にドリュールを塗り、中心から外に
向かって16方向に切り込みを入れ、飾り模様を付ける。
放射状の切り込みに沿って数か所にナイフの先で
空気穴をあける。

3 予熱する　予熱時間：約10分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を

予熱あり1段　210℃

4 焼く

予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

 を

約30～40分

アップルパイ

ヒーター加熱

材料

（直径18cmパイ皿：1枚分）

カロリー（⅛量分）約379kcal
塩分 約0.5g

パイ生地

A ┌ 強力粉 ………………… 100g
　 │ 薄力粉 ………………… 100g
　 └（合わせてふるう）

塩 ………………………… 小さじ⅔
無塩バター ……………… 150g
（冷やして、7mmの角切り）

B ┌ 卵黄 …………………… 1個分
　 │ 冷水 ……………… 70～80ml
　 └（混ぜる）

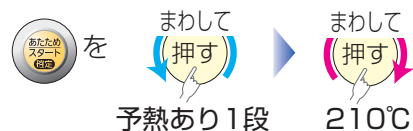
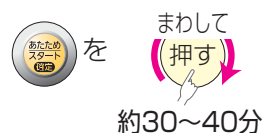
打ち粉（強力粉）…………… 適量
卵白 ……………………… 1個分
スライスアーモンド ……… 10g
（フライパンできつね色に
色付くまで軽くいる）

りんごの甘煮(➡P.71)

ドリュール

卵黄 ……………………… 1個分

使用する付属品

角皿（下段）

［オーブン］

1 生地を作る

Aに塩、バターを加えて軽く
混ぜ、Bを加えて手ですくい
上げるように混ぜて全体に
水分をいきわたらせ、
ねらないようにまとめる。

バターの固まりが残っている
状態で約15cm角に整え、
ビニールかラップに包み、
冷蔵庫で1時間以上休ませる。

生地が台にはり付かない
ように打ち粉をしながら、
横幅はそのままで縦45cmに
のばし3つ折りにする。

方向を90度変え、縦60cmに
のばし、4つ折りにして
冷蔵庫で30分以上休ませる。

再度のばして3つ折り、
4つ折りをくり返し、
冷蔵庫で30分以上休ませる。

アメリカンクッキー

ヒーター加熱

材料
(約48個: 角皿2皿分)

カロリー(5個分) 約276kcal
塩分 約0.2g

無塩バター(室温に戻す)……… 80g
三温糖……………………… 80g
卵………… M寸2個(正味100g)
生クリーム………………小さじ4
ココナッツ………………… 40g
(フライパンできつね色に
色付くまで軽くいる)
A ┌薄力粉……………… 160g
　└ベーキングパウダー…… 小さじ⅔
チョコチップ………………100g
(または板チョコをきざむ)
コーンフレーク…………… 20g

使用する付属品
角皿(上下段)

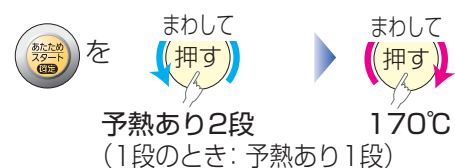
●1段調理もできます。(上段)

[オーブン]

1 生地を作る
バターを白っぽくなるまでねり、三温糖を2〜3回に分けて入れ、よく混ぜる。
溶き卵を入れて混ぜ、生クリームとココナッツを入れる。
Aをふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで混ぜる。
チョコチップとコーンフレークを混ぜる。
(生地の半量にインスタントコーヒー大さじ1を加えてもよいでしょう)

2 予熱する　予熱時間: 約6分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を
まわして 押す　まわして 押す
予熱あり2段　170℃
(1段のとき: 予熱あり1段)

3 焼く
角皿2枚にアルミホイルを敷き、
生地をスプーンですくって等間隔に並べる。
(生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等に付きます)
予熱完了後、角皿を上下段に入れる。
(1段のときは上段に入れる)

 を
まわして 押す
約15〜20分 (1段のとき: 約11〜16分)

残り時間7分で角皿の前後を入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意)

P.83のクッキーの生地を使って
アイスボックスクッキー

ヒーター加熱

材料(約50個: 角皿2皿分)

カロリー(5個分) 約196kcal
塩分 0g

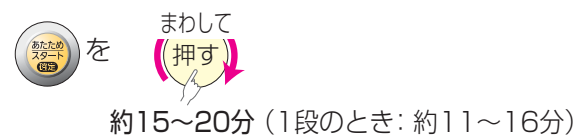
無塩バター(室温に戻す)……100g
砂糖(ふるう)………………100g
卵…………… M寸1個(正味50g)
バニラエッセンス…………少々
(またはバニラオイル)
薄力粉……………………200g

使用する付属品
角皿(上下段)

[オーブン]
1 クッキーの要領で生地を作り、直径3cmの棒状にする。
2 1をラップで包み、冷凍庫で約1時間休ませる。
3 手動メニューのオーブン「予熱あり2段」、170℃で予熱する。(約6分)
4 角皿2枚に、角皿の前後の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、2を4〜5mmの厚さに切り、等間隔に並べる。
5 角皿を上下段に入れ、クッキーと同じ要領で焼く。

●うずまき模様、市松模様は生地½量にココア小さじ2を加えて

■追加加熱するときは➡ P.21

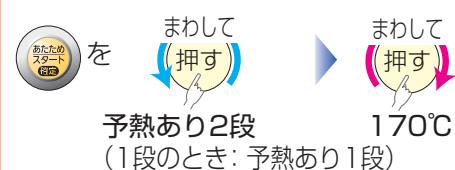
クッキー

[オーブン]

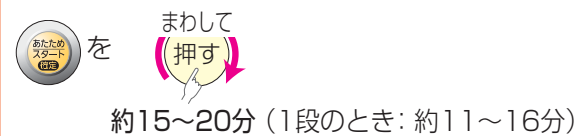
1 生地を作る
バターを白っぽくなるまでねり、砂糖を2〜3回に分けて入れ、よく混ぜる。
溶き卵を入れて混ぜ、
バニラエッセンスを入れる。

薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで混ぜる。
ラップをして冷蔵庫で10〜20分休ませる。

2 予熱する　予熱時間: 約6分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を
まわして 押す　まわして 押す
予熱あり2段　170℃
(1段のとき: 予熱あり1段)

3 焼く
角皿2枚に、角皿の前後の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、生地を48等分、
約5mmの厚さにして等間隔に並べる。
(生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等に付きます)
予熱完了後、角皿を上下段に入れる。
(1段のときは上段に入れる)

 を
まわして 押す
約15〜20分 (1段のとき: 約11〜16分)

残り時間7分で角皿の前後を入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意)

ヒーター加熱

材料
(約48個: 角皿2皿分)

カロリー(5個分) 約247kcal
塩分 0g

無塩バター(室温に戻す)…… 120g
砂糖(ふるう)……………… 120g
卵…………… M寸1½個(正味75g)
バニラエッセンス…………… 少々
(またはバニラオイル)
薄力粉…………………… 240g

使用する付属品
角皿(上下段)

●1段調理もできます。(上段)

ポイント!
●生地がべたついたら、ラップに包み冷蔵庫へ。
●市販の生地を使うときは様子を見ながら焼いてください。

アドバイス
トッピングにアーモンド、くるみ、アンゼリカなどを生地にのせて焼くとよいでしょう。

辻調グループ校
大庭先生
tsuji

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

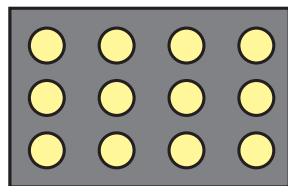
生地作りのコツ

小麦粉を加えるときに温度が低いと生地のふくらみが悪くなります。
徐々に温度を上げるのではなく、バターを溶かし、よく沸とうさせてから粉を加え、一気に熱と水分を与えるのがコツです。
また、生地が冷めないうちに手早く作業すると絞り出しやすく、焼いたときの熱の伝わりも早くて、ふくらみがよくなります。

ドアを開けずに焼こう

オーブンの中で、生地は風船のようにふくらんできます。
これは熱せられて膨張した蒸気が中から生地を押し広げているため。
ここで生地がまだ柔らかいうちにオーブンのドアを開けると、庫内温度が下がって生地がしぼんでしまうことがあります。
生地の割れ目の中まで焼き色が付くまで、ドアを開けずに焼きましょう。

3 生地を絞り出す

角皿にアルミホイルを敷き、バターを薄く塗る。
（角皿の前後の穴はふさがない）
生地を絞り出し袋に入れて、図のように直径5cmの大きさに絞り出す。

4 焼く

予熱完了後、すばやく角皿を下段に入れる。
（2段のときは上下段に入れる）

 を

●時間の目安
約30分（2段のとき：約35分）

5 クリームを詰める

焼き上がったら、すぐにアルミホイルから外して、あみなどにのせて冷ます。
上から⅓に切り込みを入れ、カスタードクリームを詰める。

●手動のときは
スチームが出ないため、庫内に入れる前に生地の表面に霧を吹く。
オーブン「予熱あり1段」190℃で25～35分
（2段のとき：30～40分）

レンジで作るシュー種

［レンジ］ 簡単に電子レンジで作れます。（12個：角皿1皿分）　レンジ加熱

1. 深めの耐熱ガラス製ボールにA（無塩バター、水、塩）を入れ、ラップをして庫内中央に置き、手動メニューの「レンジ」600Wで約2～3分加熱し、十分に沸とうさせる。
加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉60gを加えてさらによく混ぜる。
2. ラップなしで手動メニューの「レンジ」600Wで約40秒～1分20秒、途中で混ぜながら加熱し、よく混ぜる。
溶き卵1個分を加え、ボールの周囲にタネが付かなくなるまで混ぜる。
さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。（加える卵は3個分が目安です）
3. 「19 シュー」で焼くときは、仕上がり〈弱〉で。
手動で焼くときは、生地の表面に霧を吹き、オーブン「予熱あり1段」190℃で約25～30分下段で焼く。（予熱時間：約8分）

ポイント!
●卵は入れすぎない
鍋で作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらですくってひと固まりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。
●大きめのボールを使う
沸とうしたバターと水を混ぜるときや、卵を混ぜるときなどに作業がしやすくなります。
●バターは室温に戻し、小さく切る
冷たかったり大きかったりすると、レンジ加熱のとき庫内で飛び散ることがあります。

■追加加熱するときは➡ P.21

シュークリーム

［19 シュー］

材料
（12個：角皿1皿分）
カロリー（1個分）約126kcal
塩分 約0.1g

シュー皮
A［無塩バター ……… 60g
（1cmの角切り、室温に戻す）
水 ……… ½カップ
塩 ……… ひとつまみ
薄力粉（ふるう）……… 60g
卵 ……… M寸3個（正味150g）
（室温に戻す）
※生地の固さは卵の量で加減してください。

中身
カスタードクリーム ……… 半量
（➡ P.70）

使用する付属品
角皿（下段）

●2段調理もできます。（上下段）

1 生地を作る

鍋にAを入れて火にかけ、バターが完全に溶けて勢いよく沸とうしたら火を止め、ふるった薄力粉を一気に加えてよく混ぜ、なめらかなひと固まりにする。

手早く全体を混ぜながら、再び中火にかけて加熱する。
生地が鍋底で、うっすら膜状になったら火からおろす。

溶きほぐした卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。（卵が残ることもあります）

2 予熱する　予熱時間：約10分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

給水タンクに満水まで水を入れる。

 を

自動19　1段
（2段のとき：自動19　2段）

ポイント!
●2段で焼くときは、材料を2倍にしましょう。
●スチームが出るので霧吹きはいりません。

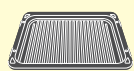
蒸しケーキ

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
(直径5cmの陶器製または耐熱ガラス製のカップ型(ココット型)8個分)

カロリー(1個分) 約140kcal
塩分 約0.3g

卵…………M寸2個(正味100g)
砂糖……………………30g
無塩バター(細かく切る)……30g
(耐熱容器に入れ、ふたをする
手動メニューの「レンジ」500Wで
約20〜30秒加熱)
ホットケーキミックス………150g
牛乳…………………½カップ
バニラエッセンス…………少々
レーズン………………適量
紙ケース………………8個

使用する付属品
グリル皿(中段)

ポイント!
蒸しケーキ、抹茶蒸しパンは市販の紙型でも作ることができます。

[スチーム]

1 下ごしらえをする
レーズンをぬるま湯にひたして戻し、ペーパータオルで水けを切っておく。
ボールに卵を割って溶きほぐし、砂糖を加えて混ぜ合わせる。ホットケーキミックスを加えてねらないように混ぜる。
牛乳を加え生地と完全に混ざりきってから、溶かしたバターとバニラエッセンスを加え、さらに混ぜる。
カップ型に紙ケースを敷いてレーズンを入れ、生地を流し入れる。

2 蒸す
給水タンクに満水まで水を入れる。
カップ型をグリル皿にのせ、中段に入れる。

 を
まわして 押す → まわして 押す
スチーム　約16〜21分

蒸しケーキをアレンジして

抹茶蒸しパン

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
(直径約5cmの陶器製または耐熱ガラス製のカップ型(ココット型)8個分)

カロリー(1個分) 約110kcal
塩分 約0.2g

A ┌薄力粉………………150g
　│抹茶…………小さじ1〜2
　└ベーキングパウダー……小さじ2
砂糖……………………60g
卵…………M寸1個(正味50g)
水(または牛乳)…………½カップ
紙ケース………………8個

[スチーム]
1 砂糖と水を耐熱容器に入れて、手動メニューの「レンジ」600Wで約1分加熱し、砂糖を溶かして冷ます。
2 卵を溶きほぐし、1を加えてよく混ぜる。
3 Aを合わせて2にふるい入れ、ゴムべらで ねらないように混ぜる。
4 カップ型に紙ケースを敷いて、3を流し入れる。
5 蒸しケーキと同じ要領で蒸す。

ポイント!
●いろいろな蒸しパンができます
ココアパウダーでココア風味蒸しパン、砂糖を黒砂糖に代えて黒糖蒸しパンなど。
●市販の蒸しパンミックスでも作ることができます
量に応じて様子を見ながら時間を調節してください。

■追加加熱するときは➡ P.21

マドレーヌ

ヒーター加熱

材料
(直径9cmの型9個分:角皿1皿分)

カロリー(1個分) 約244kcal
塩分 約0.1g

卵…………M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう)……………130g
薄力粉(ふるう)…………130g
無塩バター(3cmの角切り)……130g
(耐熱容器に入れ、ふたをする
手動メニューの「レンジ」500Wで
約1分〜1分20秒加熱)
レモンエッセンス…………少々
(またはバニラエッセンス)
紙ケース………………9枚
※紙型のみで焼くときは、様子を見ながら焼いてください。

使用する付属品
角皿(下段)

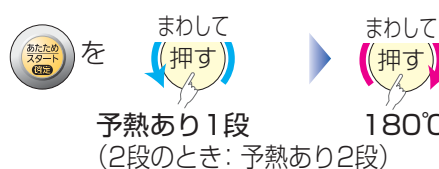
●2段調理もできます。(上下段)

ポイント!
焼きムラが気になる場合は残り時間約5〜7分で角皿の前後を入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意)

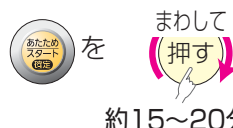
[オーブン]

1 卵を泡立てる
卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。
人肌にあたたまったら、取り出して泡立てる。
ボリュームが出て、生地をたらして文字が書けるぐらいになれば、エッセンスを入れる。

2 予熱する　予熱時間:約7分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を
まわして 押す → まわして 押す
予熱あり1段　180℃
(2段のとき:予熱あり2段)

3 粉とバターを加える
泡立てた卵に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せんする。
粉が残っている半合わせ状態にし、溶かしたバターを加えて、ねらないようにさっくり混ぜる。

4 焼く
マドレーヌ型に紙ケースを敷き、生地を入れて角皿に並べる。
予熱完了後、下段(2段のときは上下段)に入れる。

 を
まわして 押す
約15〜20分(2段のとき:約17〜23分)

焼き上がったら型から出し、底を上にして冷ます。

シフォンケーキ

ヒーター加熱

材料
(直径20cmのアルミ製
シフォン型1個分)

カロリー(1/8量分) 約262kcal
塩分 約0.1g

卵黄…………………M寸5個分
砂糖(ふるう)……………130g
サラダ油…………………80ml
水……………………1/2カップ
バニラエッセンス…………少々
(またはバニラオイル)
卵白…………………M寸7個分
薄力粉(ふるう)…………150g

※フッ素加工の型では生地がすべり、
上手に焼けない場合があります。

使用する付属品
角皿(下段)

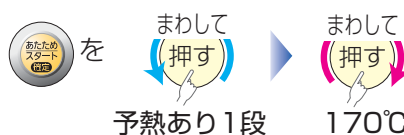
ポイント!
17cmの型で焼くときは
- 材料は、卵黄M寸3個分、砂糖65g、油40ml、水1/4カップ、バニラエッセンス少々、卵白M寸4個分、薄力粉75g。
- 手動メニューのオーブン「予熱あり1段」170℃で、約35~45分、下段で焼きます。

上面の焦げが気になるときは
- 焼き時間の残り5~10分のときにアルミホイルをかぶせて焼いてください。

[オーブン]

1 卵黄を泡立てて、粉を加える
ボールに卵黄と砂糖半量(65g)を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに、水を少しずつ加えて分離しないように混ぜる。
バニラエッセンスを加え、混ぜる。
薄力粉を一度に入れ、粉が混ざるまで泡立て器で混ぜる。

2 予熱する　予熱時間：約6分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

を
予熱あり1段　170℃

3 メレンゲを作り、生地を合わせる
別のボールに卵白と残りの砂糖を入れ、
ツノが立つまで、しっかり泡立ててメレンゲを作る。
(ボールを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる)
粉を加えた卵黄にメレンゲ1/3量を入れ、
泡立て器でメレンゲが消えるまで、ねらずに
さっくり混ぜ、残りのメレンゲの半量を加えて混ぜる。
混ぜた材料を残りのメレンゲに加え、ゴムベラで
生地が均等に混ざるまでねらないように、
卵白の固まりが消えるまでしっかり混ぜる。
ケーキ型に生地を高い位置から流し込み、
型をトントンとたたいて、粗い気泡を抜く。

4 焼く
予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

を
約50~60分

焼き上がったら、すぐに型を逆さにして冷ます。
パレットナイフを型と生地の間に入れ、
型をひっくり返して生地を取り出す。

●紙型で焼くとき➡ 時間を長めに設定し、
様子を見ながら焼いてください。

材料に加えてアレンジ

抹茶シフォンケーキ

材料
薄力粉…………150g
抹茶…………大さじ1
(合わせてふるう)

ココアシフォンケーキ

材料
薄力粉…………150g
ココア…………大さじ1
(合わせてふるう)

■追加加熱するときは➡ P.21

ロールケーキ

ヒーター加熱

材料
(1本分：角皿1皿分)

カロリー(1/10量分) 約214kcal
塩分 約0.1g

卵…………M寸4個(正味200g)
砂糖(ふるう)……………80g
バニラエッセンス…………少々
(またはバニラオイル)
薄力粉(ふるう)…………80g
無塩バター(細かく切る)……25g
(耐熱容器に入れ、ふたをする
手動メニューの「レンジ」500Wで
約20~30秒加熱)

ホイップクリーム(➡ P.93の半量)
お好みのフルーツ…………適量
硫酸紙(またはグラシン紙など)
※四隅に切り込みを入れる

使用する付属品
角皿(下段)

●2段調理もできます。(上下段)

ポイント!
焼きムラが気になる場合は
残り時間約5~7分で
角皿の前後を
入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意)
●紙はぬれぶきんで湿らせると、はがれやすくなります。

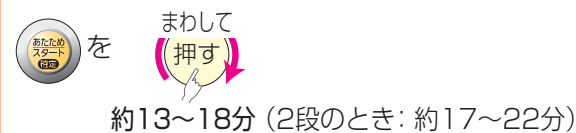
[オーブン]

1 予熱する　予熱時間：約7分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

を
予熱あり1段　180℃

2 生地を作る
いちごのショートケーキの要領で、
卵と砂糖を泡立てる。➡ P.93
バニラエッセンスを加えて混ぜる。
薄力粉を全体にふり入れ、底からすくい上げるように
して、粉が見えなくなるまで混ぜる。
溶かしておいた熱いバターを全体に散らすように加え、
手早く混ぜる。

3 焼く
硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷いた角皿に生地を
流し入れて平らにし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
予熱完了後、下段に入れる。
(2段のときは上下段に入れる)

を
約13~18分 (2段のとき：約17~22分)

4 巻く
粗熱を取り、焼けた面を下にして固く絞った
ふきんにのせて紙をはがす。
向こう側約2cm残してホイップクリームとフルーツを
のせ、手前から巻く。(焼けた面を上にして巻いてもよい)
巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

チーズケーキ

ヒーター加熱

材料

（直径18cmの金属製丸型
［底が抜ける型］1個分）

カロリー（⅛量分）約229kcal
塩分 約0.2g

ビスケット地
甘みの少ないビスケット……50g
（またはクラッカー）
無塩バター（細かく切る）……40g
（耐熱容器に入れ、ふたをする
手動メニューの「レンジ」500Wで
約30秒加熱）

中身
クリームチーズ……200g
（室温に戻す）
卵……M寸2個（正味100g）
（卵黄と卵白に分ける）
砂糖（ふるう）……50g
A ┌コーンスターチ……20g
　│レモンの皮（すりおろす）……¼個分
　│レモン汁……大さじ1～2
　└生クリーム、牛乳……各大さじ2
B ┌あんずジャム……大さじ1
　│水……大さじ½
　└（合わせて耐熱容器に入れ、ふたをする
　　手動メニューの「レンジ」600Wで
　　約30秒加熱）
硫酸紙（またはグラシン紙など）

使用する付属品

角皿（下段）

ポイント!

- クリームチーズは室温で柔らかくしてからねると、口当たりよく、ふっくら仕上がります。
- ケーキ型の内周りに硫酸紙（またはグラシン紙など）を巻いてからビスケット地を敷いてもよいでしょう。

［オーブン］

1 ビスケット地を作る

ビスケットをビニール袋に入れて、めん棒で細かく砕き、溶かしたバターに混ぜる。
ケーキ型の底に敷き詰め、冷蔵庫で冷やして固める。

2 生地を作る

クリームチーズをなめらかになるまでよくねる。
※クリームチーズが固い場合は「仕上がり」ボタンを押し、ダイヤルをまわして20℃に合わせて加熱すると柔らかくなります。

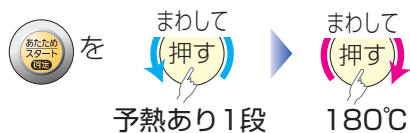
なめらかにしたクリームチーズに卵黄とAを加えて十分に混ぜる。
卵白はツノが立つまで固く泡立て、砂糖を加えてよく泡立てる。
クリームチーズの生地に入れ、軽く混ぜ合わせる。

3 予熱する　予熱時間：約7分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を

予熱あり1段

180℃

4 焼く

ケーキ型の内周りに、硫酸紙（またはグラシン紙など）を巻いて中身の生地を流し込み、表面を平らにする。
予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

 を

約35～45分

5 仕上げる

焼き上がったら、すぐに硫酸紙とケーキの間にナイフを入れ、冷蔵庫で冷やす。
型から出し、硫酸紙を外す。
Bをチーズケーキの表面に塗って仕上げる。

■追加加熱するときは➡ P.21

フルーツケーキ

ヒーター加熱

材料

（約20×8cmの
金属製パウンド型1個分）

カロリー（1/10量分）約258kcal
塩分 約0.1g

無塩バター（室温に戻す）……120g
砂糖（ふるう）……120g
レモンの皮（すりおろす）……¼個分
卵……M寸2個（正味100g）
ラム酒……小さじ1
牛乳……大さじ1
A ┌薄力粉……140g
　│ベーキングパウダー……小さじ½
　└（合わせてふるう）
洋酒漬けドライフルーツ……200g
硫酸紙（またはグラシン紙など）

使用する付属品

角皿（下段）

- 型の内側に薄くバターを塗り、硫酸紙（またはグラシン紙など）を敷きます。
- 2個なら1個のときと同じ温度で、約60～70分で焼くことができます。様子を見ながら焼いてください。

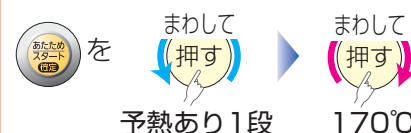
［オーブン］

1 予熱する　予熱時間：約6分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を

予熱あり1段

170℃

2 生地を作る

ボールにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。
砂糖、レモンの皮を加え、空気を抱き込ませるように、白っぽくなるまで混ぜる。
溶きほぐした卵を少しずつ加え混ぜる。
ラム酒、牛乳を全体に散らすように入れて混ぜる。
Aを一度に加えて混ぜ、なめらかな状態にする。
洋酒漬けドライフルーツを全体に混ぜ合わせる。
型に生地を入れ、タオルの上でトントンとたたいて表面を平らにする。

3 焼く

型をのせた角皿を、下段に入れる。

 を

約55～65分

途中、表面に焼き色が付きだしたら、水でぬらしたナイフで中央に切り込みを入れる。
（熱いのでやけどに注意）

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

tsuji 辻調グループ校 大庭先生

生地作りのコツ

混ざりにくい油分（バター）と水分（卵）をどう混ぜるかは、材料の温度がポイントです。
バターと卵は室温にしておいてください。
卵が冷たいとバターが固くなり、混ざりにくくなります。
寒い季節にはバターをより柔らかめにしましょう。

洋酒漬けドライフルーツについて

お好みのドライフルーツで、洋酒漬けドライフルーツを作ってみましょう。
ドライフルーツは適度な大きさにきざみ、最低2､3日は洋酒に漬けておきます。
保存は冷蔵庫で。

tsuji

辻調グループ校
大庭先生

ADVICE [大庭先生のアドバイス]

卵の泡立てのコツ

湯せんであたためると
より泡立ちやすくなります。
ただし、あたたかい状態でできる泡の
きめは粗く不安定です。
人肌にあたたまったら湯せんから外し、
きめ細かい安定した状態になるまで
しっかり泡立て、熱を取ることが大切です。

ハンドミキサーを使わずに手で泡立てる
場合は、ボリュームが出にくいので
湯せんにかけたままで泡立てます。
ボリュームが出てきたら湯せんから外し、
熱が取れてきめ細やかな泡になるまで
泡立てましょう。

砂糖について

上白糖で作るスポンジは焼き色がよく、
しっとりとしたカステラ風に
焼き上がります。
てんさい糖を使ったり、砂糖の量を
減らしたりしてその分をハチミツ、
メープルシロップなどに代えると、
また違った風味が楽しめます。

●手動のとき、紙型で焼くときは
➡ オーブン「予熱あり1段」で、
下記を参考に様子を見ながら焼く。

型(直径)	温度	予熱	時間
15cm	160℃	あり	約25～35分
18～19cm			約30～40分
21cm			約35～45分

※スチームプラスが使えます
➡ P.42

ポイント!
泡立て器の場合は、湯せんであたためながら、
ボリュームが出てくるまで泡立て、湯せんから
外して熱が取れるまでしっかり泡立てる。

きめ細かくつやのある状態に
なったら、へらに持ち替え、
薄力粉を全体にふり入れて
底からすくい上げるように
して粉が見えなくなるまで
混ぜる。

溶かしておいた熱いAを
全体に散らすように加え、
手早く混ぜる。

4 焼く

生地を高い位置から
ゆっくりと流し入れる。
(泡を均一にするため)
型を軽くたたいて
粗い気泡を抜く。

型を角皿にのせ、予熱完了後すばやく下段に入れる。

 を

●加熱時間の目安
約30分

きれいな焼き色が付き、中央
を指先で触ってみて弾力が
あれば焼き上がり。
(または竹ぐしを刺してみて、
生地が付いてこなければよい)

5 仕上げる

型ごと約20cmの高さから落として焼き縮みを防ぐ。
型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。
(粗熱が取れたらビニール袋へ)
生クリームにBを加え、冷やし
ながらツノが立つぐらいまで
泡立てる。

スポンジ生地は底から2cmの厚さで2枚に切る。

1枚目の生地にCのシロップの半量を塗り、泡立てた
生クリームを塗る。縦半分に切ったいちごを並べ、
2枚目の生地をかぶせて残りのシロップを塗る。
表面全体に泡立てた生クリームを塗る。
残りのクリームといちごで飾る。

■追加加熱するときは➡ P.21

いちごのショートケーキ

[18 スポンジケーキ]

ヒーター+スチーム加熱

材料
(直径18cmの金属製丸型1個分)

カロリー(⅛量分) 約390kcal
塩分 約0.1g

スポンジケーキ生地
卵・・・・・・・・・・・・ M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう)・・・・・・・・・・・・・・・・ 90g
薄力粉(ふるう)・・・・・・・・・・・・・・ 90g
A ┌牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
　└無塩バター(細かく切る)・・ 15g
バニラエッセンス・・・・・・・・・・・・・・少々
(またはバニラオイル)

ホイップクリーム
生クリーム・・・・・・・・・・・・・・・・ 2カップ
B ┌砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ4～6
　└バニラエッセンス ・・・・・・・・・・少々

シロップ
C ┌砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
　│水 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ4
　│(合わせて耐熱容器に入れる
　│ 手動メニューの「レンジ」600Wで
　└ 約30秒加熱)
ブランデー(Cと合わせる)・・ 大さじ2
いちご(縦半分に切る)・・・・・・・・・・適量
ケーキ型
硫酸紙(またはグラシン紙など)

使用する付属品
角皿(下段)

●ケーキ型の内側に薄くバターを
塗り、硫酸紙(またはグラシン紙
など)を敷きます。

1 生地を作る①

深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして、庫内中央に置く。

 を

500W　約20～30秒

ボールに卵を溶きほぐして
砂糖を加え、混ぜながら
湯せんにかける。
指先を入れてあたたかく
感じたら(約35～40℃)、
湯せんから外す。

2 予熱する

予熱時間: 約7分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

給水タンクに満水まで水を入れる。

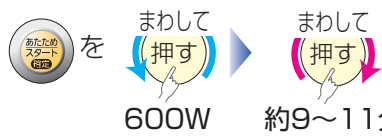
 を

自動18

3 生地を作る②

湯せんした卵に
バニラエッセンスを加え、
あたたかいうちに
ハンドミキサーの高速で
しっかり泡立てる。
ボリュームが出て、生地を
たらして文字が書けるぐらいになれば、
低速にして熱が取れるまで泡立てる。

干しえびと干し貝柱のおこわ

レンジ加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約338kcal
塩分 約1.7g

もち米・・・・・・・・・・・・・ 0.36L(2合)
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1½カップ
A 干し貝柱(戻しておく)・・・・・・ 15g
干しえび(みじん切り)・・・・・・ 15g
ザーサイ(みじん切り)・・・・・・ 15g
煮さんしょう・・・・・・・・・小さじ½
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½
おろししょうが ・・・・・・・小さじ¼
スープ・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2½
ねぎ油・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1½
紹興酒（しょうこうしゅ）(または酒)・・・・・・大さじ½
オイスターソース・・・・・・小さじ¼

●ねぎ油がない場合はサラダ油でも。
顆粒の鶏ガラスープを湯に溶かして使う場合は塩分を少し控えましょう。塩の量は、ザーサイや干し貝柱から出る塩分も考慮して調整してください。

［レンジ］

1 もち米を水につける
もち米を洗い、約1時間水につける。

2 炊く
深めの耐熱容器にもち米と水を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

 を

まわして押す 600W → まわして押す 約9～11分

途中、取り出してよく混ぜ、再び加熱する。
炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

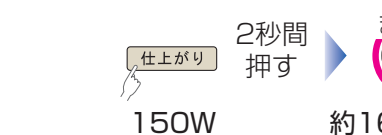
3 具を加熱する
別の深めの耐熱容器にAをすべて合わせ、ふたをして庫内中央に置く。

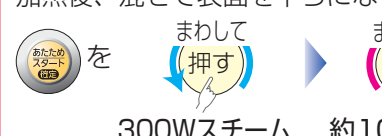
 を

まわして押す 600W → まわして押す 約2～4分

4 仕上げる
炊き上がったおこわと加熱した具をよく混ぜ合わせる。

五穀ご飯

レンジ加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約310kcal
塩分 0g

五穀・・・・・・・・・・・・・・・ 合わせて50g
(もちあわ、ひえ、もちきび、そばの実、押し麦など)
米・・・・・・・・・・・・・・・・・ 0.36L(2合)
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 380ml

●季節やお米の種類によって炊き上がりが異なります。
●水量は目安のため、お好みで加減を。

［レンジ］

1 米を水につける
米は洗い、五穀は茶こしなどで水洗いする。
深めの耐熱容器に入れて、約1時間水につける。

2 炊く
米を入れた耐熱容器にふたをして、庫内中央に置く。

 を

まわして押す 600W → まわす 約7～9分 →

仕上がり 2秒間押す 150W → まわして押す 約16～20分

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

■追加加熱するときは➡ P.21

赤飯

レンジ+スチーム加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約286kcal
塩分 約0.1g

もち米・・・・・・・・・・・・・ 0.36L(2合)
あずき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40g
(または市販の赤飯用水煮あずき)
あずきのゆで汁・・・・・・・・・ 1½カップ
ごま塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

［レンジ］

1 あずきをゆでる
あずきをたっぷりの水でゆでる。
煮立ったら、ゆで汁を捨て、再び5カップの水でゆでる。
煮立ったら弱火にして、皮が破れないように気を付ける。
煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

2 もち米をゆで汁につける
もち米を洗う。
深めの耐熱容器に入れ、あずきのゆで汁(市販の赤飯用水煮あずきを使う場合は缶汁と水で可)1½カップを加えて、約1時間おく。

3 炊く
給水タンクに満水まで水を入れる。
ゆで汁につけたもち米にあずきを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を

まわして押す 600W → まわして押す 約8分～8分30秒

加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再び庫内中央に置く。

 を

まわして押す 300Wスチーム → まわして押す 約10～11分

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らし、ごま塩をふる。

中華おこわ

レンジ+スチーム加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約325kcal
塩分 約1.6g

もち米・・・・・・・・・・・・・ 0.36L(2合)
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1カップ
A 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・・ 大さじ1½
干ししいたけの戻し汁
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・½カップ
B 干ししいたけ・・・・・・・・・・・・・ 2枚
(水で戻し、せん切り)
ゆでたけのこ・・・・・・・・・・・ 50g
(いちょう切り)
焼き豚(5mmの角切り)・・ 100g

［レンジ］

1 もち米を水につける
もち米を洗い、深めの耐熱容器に入れ、約1時間水につける。

2 具を加えて炊く
給水タンクに満水まで水を入れる。
水につけたもち米に、AとBを加えて混ぜる。
ふたなしで庫内中央に置く。

 を

まわして押す 600W → まわして押す 約10～12分

取り出して混ぜ、表面を平らにならして再び庫内中央に置く。

 を

まわして押す 300Wスチーム → まわして押す 約9～11分

3 蒸らす
炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

豚キムチ丼

レンジ加熱

材料
（1人分）
カロリー（1人分）約683kcal
塩分 約2.5g

豚バラ肉……………………80g
A しょうゆ、酒………各小さじ1
　片栗粉、豆板醤……各小さじ½
　砂糖…………………小さじ⅓
　おろしにんにく、おろししょうが‥各少々
にら（4cmに切る）…………¼束
白菜キムチ………………50g
（軽く絞ってざく切り）
いりごま（白）………………適量
炊きたてのご飯……………150g

［レンジ］

1 具を混ぜる
豚肉は食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、
Aを加えてよく混ぜる。
さらに、にらとキムチを加えて混ぜる。

2 加熱する
ふたなしで庫内中央に置く。

 を
まわして 押す 600W ／ まわして 押す 約1～3分

加熱後、よくかき混ぜて再びふたなしで庫内中央に置く。

 を
まわして 押す 600W ／ まわして 押す 約30秒～1分30秒

加熱後、よくかき混ぜる。

3 盛り付ける
ご飯を器に盛って調理した具を汁ごとかけ、
いりごまをふる。

なめこ雑炊

レンジ加熱

材料
（1人分）
カロリー（1人分）約350kcal
塩分 約1.3g

ご飯…………………………150g
なめこ……………………大さじ3
A だし汁………………160ml
　薄口しょうゆ…………小さじ1
　みりん…………………小さじ1
卵………… M寸1個分（正味50g）

［レンジ］

1 加熱する
深めの耐熱容器にご飯となめこ、Aを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

 を
まわして 押す 600W ／ まわして 押す 約3～4分

2 卵を加えて仕上げる
溶きほぐした卵を流し込み、
ふたをして庫内中央に置く。

 を
まわして 押す 600W ／ まわして 押す 約30秒

■追加加熱するときは➡ P.21

焼きそば

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約404kcal
塩分 約3.1g

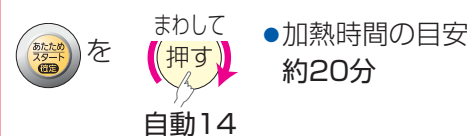
焼きそば麺………… 3玉（450g）
A 塩…………………小さじ1
　こしょう………………少々
　おろしにんにく………小さじ½
　いりごま……………大さじ3
　ごま油………………小さじ1
　桜えび（みじん切り）……10g
キャベツ…………………50g
（1×5cmの細切り）
にんじん………… ¼本（50g）
たまねぎ…………… ½個（100g）
なると……………………50g
（にんじん、たまねぎ、なるとは約0.5×5cmの細切り）
B 塩…………………小さじ½
　こしょう………………少々
豚薄切り肉………………100g
（塩、こしょうで下味を付ける）

［14 焼きそば］

1 下味を付ける
ボールに切っておいた野菜となるとを入れて混ぜ合わせ、
Bで下味を付ける。
豚肉は食べやすい大きさに切る。
麺はほぐしてからAで下味を付ける。

2 材料をのせて焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿に野菜、豚肉、麺の順に広げて置き、中段に入れる。

 を
まわして 押す 自動14

●加熱時間の目安
約20分

加熱後、麺と具をよく混ぜ合わせ、盛り付ける。

ポイント!
●麺がほぐれにくいときは
手動メニューの「レンジ」600Wで約1分
加熱してからほぐします。
●あっさりさせたいときは
肉の種類を変えると油っぽさが軽くなります。
例） バラ肉→ロース肉 など

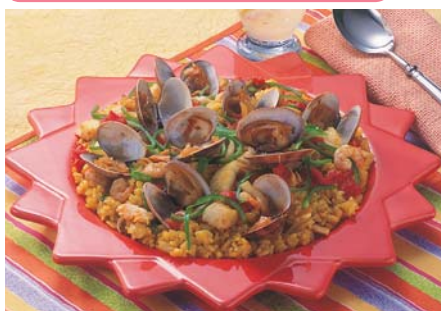
使用する付属品
グリル皿（中段）

●加熱終了後、
▼まわす の点滅が消えたとき
➡ 手動メニューの「上面グリル」で
様子を見ながら追加加熱して
ください。

ADVICE ［ 宮崎先生のアドバイス ］

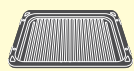
麺に下味を付けるときは、まず塩、こしょうをし、
よくなじませてからおろしにんにく、桜えび、
いりごま、ごま油を入れると下味がしっかりと付きます。

パエリア風ライス

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約402kcal
塩分 約2.4g

冷やご飯……………600g(約2合分)
ツナ(缶汁)………………………1缶分
A ┌トマトの水煮……¼缶(100g)
　│(1cmの角切り)
　│塩………………………小さじ⅓
　└カレー粉……………小さじ1½
B ┌あさり…………………300g
　└白ワイン………………大さじ2
C ┌ツナ缶(身のみ)…………80g
　│冷凍シーフードミックス……200g
　│(自然解凍し、十分に水けを切る)
　│たまねぎ(みじん切り)………½個
　│ピーマン(細切り)…………2個
　│カレー粉……………………小さじ1
　│固形スープの素………………1個
　└(細かく砕く)
バター(室温)………………大さじ1

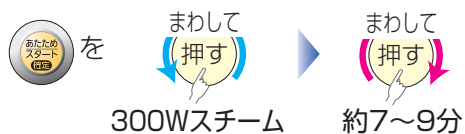
使用する付属品
グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 ご飯を混ぜる

ご飯とA、ツナ缶の缶汁をよく混ぜる。

2 あさりを加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
深めの耐熱皿にBを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

300Wスチーム　約7～9分

あさりの口が開くとでき上がり。
加熱後、貝と汁に分ける。
汁は大さじ2をCに加え、全体をよく混ぜておく。

3 焼く

柔らかくしておいたバターをグリル皿の全面に塗り、混ぜたご飯を周囲の溝を避けて敷き詰める。(➡ P.99)
その上に、Cをのせて、上段に入れる。

両面グリル 上段　約19～23分

加熱後、ボールに移し、全体をよく混ぜ合わせ、あさりをのせる。

白ご飯

レンジ加熱

材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約267kcal
塩分 0g

米…………………0.36L(2合)
水……………………………380ml

●水量は目安のため、お好みで加減を。

[レンジ]

1 米を水につける

米は洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れて、約1時間水につける。

2 炊く

米を入れたボールにふんわりとラップをして、庫内中央に置く。

600W　約7～9分

仕上がり 2秒間押す

150W　約16～20分

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

■追加加熱するときは➡ P.21

チキンライス

レンジ+ヒーター加熱

材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約460kcal
塩分 約1.6g

冷やご飯……………600g(約2合分)
鶏もも肉…………………………250g
(1.5cmの角切りにし、
塩小さじ⅓、こしょう少々をする)
たまねぎ(1cmの角切り)……100g
ピーマン(1cmの角切り)………2個
生マッシュルーム(¼に切る)……5個
A ┌ケチャップ……………180g
　│牛乳…………………小さじ4
　└オリーブ油……………大さじ1
パセリのみじん切り…………少々
バター(室温)………………大さじ1

使用する付属品
グリル皿(上段)

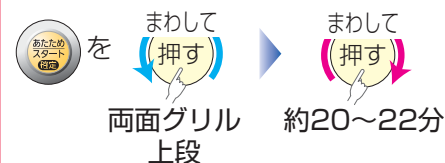
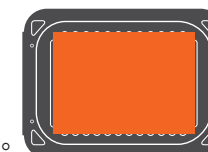
[両面グリル]

1 ご飯を混ぜる

ボールにAを入れてよく混ぜ、ご飯と混ぜ合わせておく。

2 焼く

柔らかくしておいたバターをグリル皿の全面に塗り、下ごしらえをした肉と野菜をグリル皿の周囲の溝を避けて均等に置く。
その上にご飯をおおいかぶせるようにのせる。
上段に入れる。

両面グリル 上段　約20～22分

表面がパリッと、内部は野菜の水分でしっとりしていればOK。
加熱後、ボールに移し、全体をよく混ぜ合わせる。

パセリのみじん切りをふりかける。

ADVICE [若林先生のアドバイス]

グリル皿で作るポイント
一番下に野菜を置いてから、
ご飯をおおいかぶせるように
置くことで野菜の火通りがよくなります。

ポパイのグラタン

レンジ+ヒーター加熱

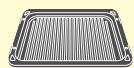
材料
（4人分）

カロリー（1人分） 約306kcal
塩分 約0.6g

ほうれん草………………400g
卵…………M寸4個（正味200g）
バター…………………… 20g
塩、こしょう ………………少々
粉チーズ……………………適量

クリーミーソース
卵黄…………………… 2個分
生クリーム……………½カップ
牛乳…………………½カップ

使用する付属品
グリル皿（中段）

[両面グリル]

1 下ごしらえをする

卵は半熟のゆで卵にし半分に切る。
ほうれん草は、葉と茎を交互に重ねラップに包む。
耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

 を

まわして 押す
自動6

●加熱時間の目安
約14～16分

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約4～5分。

加熱後、流水にさらしアクを取る。
水けを切ったほうれん草を3～4cmに切る。
耐熱容器に入れて塩、こしょうをし、バターをのせる。
ふたをして、庫内中央に置く。

 を

まわして 押す ▶ まわして 押す
600W 約2～3分

2 焼く

グラタン皿にほうれん草を敷き、卵をのせる。
その上に、よく混ぜ合わせたクリーミーソースをかけて
粉チーズをふる。
グリル皿にグラタン皿をのせ、中段に入れる。

 を

まわして 押す ▶ まわして 押す
両面グリル 中段 約14～17分

■追加加熱するときは➡P.21

じゃがいものグラタン

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分） 約500kcal
塩分 約1.5g

じゃがいも………… 大2個（400g）
A［塩、こしょう …………各少々
　 バター ………………大さじ1
たまねぎ（薄切り）……½個（100g）
バター……………………大さじ⅔
ベーコン（1cm幅に切る） …… 3枚
ホワイトソース（➡P.102）
………………………… 3カップ
ナチュラルチーズ…………100g
（クッキング用）

使用する付属品
グリル皿（中段）

[11 グラタン]

1 下ごしらえをする

じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、
ラップをして庫内中央に置く。

 を

まわして 押す
自動7

●加熱時間の目安
約9分

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約8～10分。

じゃがいもの皮をむき、いちょう切りにし、Aを混ぜる。
たまねぎを耐熱容器に入れてバターをのせ、
ふたなしで庫内中央に置く。

 を

まわして 押す ▶ まわして 押す
600W 約2～3分

2 具をあえる

じゃがいも、たまねぎ、ベーコンを、
ホワイトソースの⅓量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、
残りのホワイトソースとチーズをかける。
※具が冷めていたら手動メニューの「レンジ」600Wで
あたためておく。

3 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
マカロニグラタンと同じ要領で焼く。➡P.103

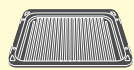
ラザーニア

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約507kcal
塩分 約2.2g

- パスタ……4枚(60g)(8×18cmの物)
- 塩……少々
- なす……2本
- サラダ油……大さじ2
- ゆで卵(輪切り)……M寸2個分
- バター……少々
- ナチュラルチーズ……150g(クッキング用)
- ホワイトソース(➡下記参照)……1½カップ
- 市販のミートソース……250g

使用する付属品
グリル皿(中段)

[11 グラタン]

1 下ごしらえをする

パスタは、塩少々を入れた湯で柔らかめにゆで、ざるに上げて水を切る。

なすは7mmの斜め切りにし、塩水につけてアク抜きをする。
水けをふき取り、サラダ油を熱したフライパンで両面に焼き色を付ける。

2 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
グラタン皿に薄くバターを塗り、パスタ、なす、ミートソース、ゆで卵、ホワイトソース、チーズの順に2回重ねて入れる。

マカロニグラタンと同じ要領で焼く。➡ P.103

ホワイトソース

レンジ加熱

材料(3カップ分:グラタン4皿分)

カロリー(1カップ分) 約326kcal
塩分 約0.7g

- 薄力粉……50g
- バター……50g
- 牛乳……3カップ
- 塩、こしょう……少々

材料 \ 分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g
バター	15g	30g
牛乳(カップ)	1	2
塩、こしょう	少々	少々
バターを溶かす	約40秒	約1分
牛乳を加えて	約5分	約7分

[レンジ]

1 バターを溶かす

深めの耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を

600W　約1〜2分

2 加熱する

溶かしたバターと薄力粉を泡立て器でよく混ぜ、牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。

 を

600W　約8〜9分

※途中で2〜3回かき混ぜる。

塩、こしょうで味を調える。

■追加加熱するときは➡ P.21

マカロニグラタン

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約543kcal
塩分 約1.4g

- マカロニ……80g
- えび……8尾(100g)(尾と背わたを取り、半分に)
- サラダ油、塩、こしょう……各少々
- ホワイトソース(➡ P.102)……3カップ
- ナチュラルチーズ……80g(クッキング用)
- A
  - 鶏もも肉(1cmの角切り)……100g
  - マッシュルーム……40g(缶詰、薄切り)
  - たまねぎ(薄切り)……½個(100g)
  - 白ワイン……大さじ2
  - バター……大さじ1
  - 塩、こしょう……各少々

使用する付属品
グリル皿(中段)

[11 グラタン]

1 下ごしらえをする

深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして、庫内中央に置く。

 を

600W　約6分〜7分30秒

マカロニをゆでて水けを切り、油、塩、こしょうをふる。

2 具をあえる

下ごしらえした材料と、マカロニをホワイトソースの半量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、えびをのせてから、残りのホワイトソースとチーズを上にかける。
※具が冷めていたら手動メニューの「レンジ」600Wであたためておく。

3 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にグラタン皿をのせ、中段に入れる。

 を

自動11

●加熱時間の目安
約22分

●手動のとき➡「両面グリル中段」で、約20〜24分。
●大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

田作り

レンジ加熱

材料

カロリー（全量）約169kcal
塩分 約4.5g

ごまめ……………………30g
A ［砂糖 ………………大さじ1
　 しょうゆ …………大さじ1½
　 みりん ……………小さじ1

［レンジ］

1 ごまめを加熱する

ごまめを直径20cmくらいの耐熱性の平皿に広げる。
ラップなしで庫内中央に置く。

 を

まわして 押す　まわして 押す
600W　約2分～2分30秒

※途中取り出して混ぜる。

2 調味料を加熱する

別の大きめの耐熱容器にAを入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

 を

まわして 押す　まわして 押す
600W　約1分～1分20秒

加熱後、ごまめを加え、再びふたなしで庫内中央に置く。

 を

まわして 押す　まわして 押す
600W　約1分

桜えびのふりかけ

レンジ加熱

材料

カロリー（小さじ1杯分）約11kcal
塩分 約0.1g

桜えび……………………50g
塩………………………少々
青のり、いりごま ……… 各大さじ1

［レンジ］

1 下ごしらえをする

桜えびはミキサーで粉砕し、塩を加える。

2 加熱する

耐熱性の平皿にえびを広げる。
ラップなしで庫内中央に置く。

 を

まわして 押す　まわして 押す
600W　約2分30秒～3分

※途中2～3回混ぜる。

3 仕上げる

加熱後、庫内から取り出し、冷ます。
冷めたら、青のり、いりごまを混ぜる。

■追加加熱するときは➡P.21

ひじきとベーコンの煮物

レンジ加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約105kcal
塩分 約2.2g

ベーコン（1cmの細切り）……2枚
乾燥ひじき………………30g
にんじん（せん切り）………50g
水煮大豆…………½袋（85g）
A ［だし汁 ……………¾カップ
　 砂糖 ……………大さじ2½
　 しょうゆ …………大さじ2½
水…………………………2カップ

［レンジ］

1 下ごしらえをする

ひじきは水に30分くらいつけて戻す。
耐熱容器にひじきと分量の水を加えてふたをして
庫内中央に置く。

 を

まわして 押す　まわして 押す
600W　約2分30秒～3分30秒

加熱後、ざるにあげて水を切る。

2 加熱する

深めの耐熱容器にひじきと、にんじん、ベーコン、
大豆を入れ、Aを加える。
ふたをして庫内中央に置く。

 を

まわして 押す　まわして 押す
600W　約9～11分

加熱後、庫内から取り出し、そのまま30分くらい
おき、味をふくませる。

ミネストローネ風豆のスープ

レンジ加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約194kcal
塩分 約1.9g

水煮大豆…………………200g
具
ベーコン……………………6枚
トマト………………正味200g
セロリ（筋を取る）…………20g
にんじん…………………100g
たまねぎ…………½個（100g）
A ［固形スープの素（細かく砕く）……2個
　 水 ………………………3カップ

［レンジ］

1 下ごしらえをする

トマトは洗い、十文字の切り込みを入れて湯むきし、
種を除く。
具はそれぞれ1cm角に切る。

2 煮込む

内径22～23cm以上の深めの耐熱容器に大豆、
具、Aを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

を
まわして 押す　まわして 押す
600W　約20～30分

加熱後、塩、こしょうで味を調える。

金時豆

レンジ加熱

材料

カロリー(1/10量分) 約186kcal
塩分 約1.3g

金時豆…………2カップ(300g)
A ┌塩……………………小さじ2
　│重曹………………小さじ½
　└水…………………5カップ
水……………………4½カップ
砂糖……………………300g
塩………………………少々
クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)

ポイント!

●砂糖を一度に入れると、豆が固くなる場合があります。
●冷めるまでおくと、味が一段とよくなります。

[レンジ]

1 下ごしらえをする

金時豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に金時豆とAを入れ、一晩おく。

2 アク抜きをする

一晩おいた金時豆にふたをして、庫内中央に置く。

 を

まわして押す 600W → まわして押す 約14〜18分

加熱後、一度ざるにあげて、煮汁を捨てる。

3 煮込む

深めの耐熱容器にアクを抜いた金時豆と水を入れ、
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡P.133

 を

まわして押す 600W → まわす 約10〜15分 →

仕上がり 2秒間押す 150W → まわして押す 約60〜90分

豆が柔らかくなったら再び煮汁を捨て、砂糖の半量(150g)を入れ、容器をゆり動かして混ぜ20分おく。
残りの砂糖(150g)と塩を入れ、再度ゆり動かして、全体に味をなじませる。

切り干し大根と揚げの煮物

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約109kcal
塩分 約2.7g

切り干し大根(塩もみする)……50g
水……………………2½カップ
A ┌にんじん……………70g
　│油揚げ………………1枚
　└こんにゃく…………½丁
B ┌だしの素………小さじ1
　│水……………1½カップ
　│しょうゆ………大さじ3
　│みりん…………大さじ2
　└砂糖……………小さじ1
クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)

[レンジ]

1 下ごしらえをする

Aは4cmのせん切りにする。
耐熱容器に切り干し大根と水を入れ、
ふたなしで庫内中央に置く。

 を

まわして押す 800W → まわして押す 約2〜3分

加熱後、水けを切って3〜4cmに切る。

2 煮る

深めの耐熱容器に下ごしらえした材料とBを入れる。
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※落としぶたについて➡P.133

 を

まわして押す 600W → まわす 約9〜11分 →

仕上がり 2秒間押す 150W → まわして押す 約19〜21分

■追加加熱するときは➡P.21

五目豆

レンジ加熱

材料

カロリー(1/10量分) 約48kcal
塩分 約0.7g

水煮大豆…………………170g
昆布………………………10g
にんじん…………¼本(50g)
こんにゃく………¼丁(60g)
ごぼう……………………50g
干ししいたけ……………2枚
A ┌水……………1カップ
　│(昆布・干ししいたけの戻し汁と合わせて)
　│しょうゆ………大さじ1½
　│砂糖………………40g
　└塩……………小さじ¼

[レンジ]

1 下ごしらえをする

昆布は1cm角に切り、水で戻す。
干ししいたけは水で戻して、1cm角に切る。
にんじん、ごぼうは大豆の大きさに角切り、
ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。

2 煮る

深めの耐熱容器に大豆と、下ごしらえした材料、
Aを入れる。
ふたをして、庫内中央に置く。
※容器について➡P.133

 を

まわして押す 600W → まわす 約9〜10分 →

仕上がり 2秒間押す 150W → まわして押す 約30分

※耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることがあります。様子を見ながら加熱してください。

黒豆

レンジ加熱

材料

カロリー(1/10量分) 約97kcal
塩分 約0.3g

黒豆…………1カップ(140g)
A ┌砂糖………………100g
　│塩………………小さじ¼
　│重曹……………小さじ¼
　│しょうゆ………小さじ1½
　└水……………4カップ
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

[レンジ]

1 下ごしらえをする

黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に黒豆とAを入れ、一晩おく。
※さびた釘とともに漬け込むと、より黒く仕上がります。
割れた豆は取り除きましょう。

2 煮込む

一晩おいた黒豆にクッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)の落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡P.133

 を

まわして押す 600W → まわす 約11〜13分 →

仕上がり 2秒間押す 150W → まわして押す 約180〜240分

2、3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、
落としぶたを外し、ふたをして一昼夜おく。
(しわを防ぎ、味をしみ込ませるため)

※耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることがあります。様子を見ながら加熱してください。

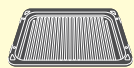
豆腐の田楽

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約135kcal
塩分 約0.8g

- 木綿豆腐……1丁(400g)
- A 白みそ……50g
  - 砂糖、酒……各大さじ1
  - みりん……大さじ½
  - 卵黄……½個分

使用する付属品
グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 下ごしらえをする

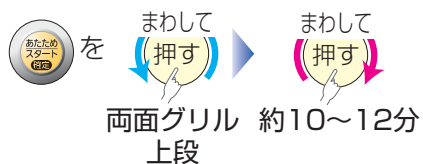
豆腐を水切りする。➡ P.148
水切りした豆腐を12等分に切る。
Aを耐熱容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして 押す 150W → まわして 押す 約4～5分

途中2～3回よく混ぜる。

2 焼く

グリル皿に豆腐を並べ、加熱したAを表面に塗り、上段に入れる。

あたためスタート を まわして 押す 両面グリル 上段 → まわして 押す 約10～12分

おからの炒り煮

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約148kcal
塩分 約1.5g

- おから……200g
- A こんにゃく……¼丁
  - (塩もみして洗い、細切り)
  - にんじん(細切り)……30g
  - ごぼう(ささがき)……30g
  - 干ししいたけ……2枚
  - (戻して細切り)
- サラダ油……大さじ1
- 砂糖、薄口しょうゆ……各大さじ2
- みりん……大さじ3
- だし汁……⅔カップ
- (干ししいたけの戻し汁と合わせて)
- 青ねぎ(小口切り)……2本

[レンジ]

1 下ごしらえをする

深めの耐熱容器にAを入れ、サラダ油をかけてよく混ぜる。
おからと調味料、だし汁を加えてさらに混ぜる。

2 加熱する

ふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして 押す 600W → まわして 押す 約13～17分

途中2～3回混ぜ、表面を平らにならす。

3 仕上げる

加熱後、青ねぎを加えてよく混ぜる。

■追加加熱するときは➡ P.21

むきえびの卵寄せ焼き

レンジ+ヒーター加熱

材料(内径22～23cmの耐熱皿1枚分)

カロリー(⅛量分) 約89kcal
塩分 約0.7g

- むきえび……200g
- 酒……大さじ1½
- しめじ……100g
- にんじん(せん切り)……50g
- A だし汁……¼カップ
  - しょうゆ……小さじ2
  - 砂糖、酒……各小さじ1
- 卵……M寸6個(正味300g)
- 塩……小さじ⅓
- 青じそ(せん切り)……10枚

使用する付属品
グリル皿(中段)

[両面グリル]

1 下ごしらえをする

卵は割りほぐし、塩を加えて室温に戻す。
しめじは石づきを取り、1本ずつほぐす。
むきえびは直径約25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、酒をふりかけしばらくおく。
むきえびの入った耐熱ガラス製ボールにしめじ、にんじんを入れ、Aを加えてからラップをして庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして 押す 800W → まわして 押す 約4～5分

加熱後、すばやく割りほぐした卵を少しずつ入れながらよく混ぜ半熟状態にする。

2 焼く

青じそを入れ、具とよく混ぜ合わせ、焼き上げ用の耐熱皿に流し入れる。
グリル皿にのせ、中段に入れる。

あたためスタート を まわして 押す 両面グリル 中段 → まわして 押す 約13～15分

豆腐ハンバーグ

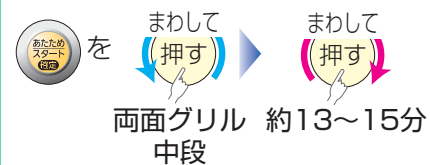
レンジ+ヒーター加熱

材料(4個分)

カロリー(1個分) 約265kcal
塩分 約1.1g

- 鶏ひき肉……300g
- 木綿豆腐……½丁(200g)
- 食パン……6枚切り½枚
- (細かくちぎり牛乳大さじ1½にひたす)
- 卵……1個
- 塩……小さじ½
- こしょう、ナツメグ……各少々
- ごま、バター……各大さじ1
- たまねぎ(みじん切り)……1個(200g)
- ごま油……適量

付け合わせ
トマト、ブロッコリーなど……適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[12 ハンバーグ]

1 下ごしらえをする

豆腐を水切りする。➡ P.148
たまねぎをバターで透きとおるまでいため、冷ます。
豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、食パン、卵、塩、こしょう、ナツメグ、ごまをねばりが出るまで混ぜ、4等分する。

2 形を整える

手にごま油を塗り、両手でキャッチボールするように生地をたたいて空気を抜く。
厚さ2cmの小判形にまとめる。

3 焼く

グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。
(並べかた➡ P.141)

あたためスタート を まわして 押す 自動12

●加熱時間の目安 約17分

●手動のとき➡「両面グリル上段」で、約15～18分。

くずし豆腐

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約100kcal
塩分 約0.7g

木綿豆腐	1丁(400g)
白ねぎ	1本(60g)
生しいたけ	6枚
にんじん	60g
A 薄口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ½
片栗粉	大さじ1
砂糖	小さじ1
だし汁	¼カップ

●お好みで絹ごし豆腐に代えてもよいでしょう

[レンジ]

1 下ごしらえをする

豆腐を水切りする。➡ P.148
白ねぎは4cmのせん切り、
生しいたけ、にんじんは、それぞれせん切りにする。

2 加熱する

深めの耐熱容器に白ねぎ、しいたけ、にんじんを入れ、
豆腐を大きくくずして野菜が隠れるようにのせる。
Aをかけ、ふたをして、庫内中央に置く。

 を
まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約8～10分

加熱後、熱いうちに混ぜ合わせる。

麻婆豆腐(まーぼー)

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約155kcal
塩分 約0.8g

絹ごし豆腐	1丁(400g)
牛ひき肉	100g
中華スープ	½カップ
A にんにく(みじん切り)	小さじ1
しょうが(みじん切り)	小さじ1
白ねぎ(みじん切り)	大さじ1
ごま油	大さじ1
B しょうゆ、酒	各大さじ1
砂糖	小さじ½
片栗粉、豆板醤(とうばんじゃん)	各小さじ1
青ねぎ(またはニラ)	適量

[レンジ]

1 下ごしらえをする

豆腐を水切りする。➡ P.148
水切りした豆腐を食べやすい大きさに切る。

2 加熱する

耐熱ガラス製ボールにAを入れ、ラップなしで
庫内中央に置く。

 を
まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約30秒～1分30秒

加熱後、Aに牛ひき肉を入れて混ぜる。
Bを加えて混ぜ、ラップをして庫内中央に置く。

 を
まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約30秒～1分30秒

加熱後、中華スープと豆腐を加える。
もう一度ラップをして、庫内中央に置く。

 を
まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約6～8分

途中、1回豆腐がくずれない程度に混ぜる。
加熱後、青ねぎをきざんで散らす。

■追加加熱するときは➡ P.21

スパニッシュ・オムレツ

レンジ+ヒーター加熱

材料
(内径22～23cmの耐熱皿1枚分)

カロリー(⅛量分) 約122kcal
塩分 約1.3g

溶き卵	M寸6個(正味300g)
じゃがいも(薄切り)	350g
たまねぎ(薄切り)	100g
オリーブ油	大さじ2
水	大さじ1⅓
塩	小さじ1
こしょう	適量

使用する付属品
グリル皿(中段)

[両面グリル]

1 下ごしらえをする

溶き卵に塩(小さじ½)とこしょうを加えて混ぜ、室温に戻す。
じゃがいもは薄く切って水にさらしておく。
焼き上げ用の耐熱皿にオリーブ油を薄く塗っておく。
じゃがいも、たまねぎ、オリーブ油を耐熱ガラス製ボールに入れ、塩(小さじ½)とこしょうを加えて混ぜる。
水をふりかけ、ラップをゆるめにかけて庫内中央に置く。

 を
まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約11～13分

加熱後、熱いうちに具材をフォークなどで細かくなるまでつぶす。

熱々の具に溶き卵を加えて混ぜる。

2 焼く

焼き上げ用の耐熱皿に混ぜ合わせた
具を流し入れ、グリル皿にのせ、中段に入れる。

 を
まわして 押す 両面グリル 中段 ▶ まわして 押す 約13～15分

ADVICE [若林先生のアドバイス]

tsuji 辻調グループ校 若林先生

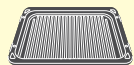
じゃがいもとたまねぎは必ず下味を付け、
火を通して柔らかくします。
塩でうまみを引き出して細かくつぶし、
卵を加えたら、あたたかいうちに焼きます。

手づくり豆腐

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
(4わん分)
カロリー(1わん分) 約69kcal
塩分 0g

豆乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 500ml
(成分無調整の豆腐が作れるタイプ)
にがり・・・・・・・・市販の分量表示に従う
耐熱容器
(直径約8cmの湯のみなどの
陶器や耐熱容器)

使用する付属品
グリル皿(中段)

●器のままで食べる、柔らかくてなめらかな豆腐です。
スプーンですくってお召し上がりください。
●ねぎ、ゆず、しょうが、青じそなどお好みの薬味を盛り付けたり、あんかけにしてもよいでしょう。

[スチーム]

1 にがりを加える

冷蔵庫で冷やした豆乳に、
にがりを加えてゆっくり混ぜる。

※にがりは入れすぎないでください。
固まらなかったり、分離したりすることがあります。
※市販のにがりは種類により、使用量が異なるため、
表示分量(豆乳との割合)に従ってください。
※にがりの種類によってでき上がりが変わることがあります。

2 蒸す

給水タンクに満水まで水を入れる。
耐熱容器に均等に豆乳を分け入れる。
ふたなしで、器をグリル皿に並べ、
(並べかた➡ P.113)
中段に入れる。

 を まわして 押す スチーム まわして 押す 約20～25分

■追加加熱するときは➡ P.21

茶わん蒸し

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
(4わん分)
カロリー(1わん分) 約123kcal
塩分 約2.1g

具
鶏のささ身・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ½
えび(殻付き)・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4尾
干ししいたけ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2枚
(戻して半分に切り、下味を付ける)
かまぼこ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4枚
ぎんなん(缶詰)・・・・・・・・・・・・・ 12個

卵液
卵・・・・・・・・・・・ M寸3個(正味150g)
だし汁・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2½カップ
薄口しょうゆ・・・・・・・・・・・・・小さじ¾
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ¾
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
(卵:だし汁=1:3～4
卵液が薄すぎると固まりにくくなる)
茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

使用する付属品
グリル皿(中段)

●1～6わんまでできます。
●インスタントだしには塩分が含まれているので加える塩を調節しましょう。塩分によって固まりかたが違います。
●卵液が室温(約25℃)と違うときは、「仕上がり」調節を。
・液温が低いとき(約10℃):〈強〉
・液温が高いとき(約40℃):〈弱〉

[10 茶わん蒸し]

1 下ごしらえをする

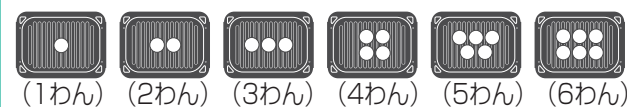
ささ身は筋を取って4つ切りにし、塩、酒をかける。
えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。
卵液の材料を混ぜ合わせ、裏ごし器でこす。

2 蒸す

給水タンクに満水まで水を入れる。
茶わん蒸し容器に、具と卵液を8分目まで入れ、
必ず共ぶたをする。
※アルミホイル、ラップは使わないでください。

器を下図のようにグリル皿に並べ、中段に入れる。

(1わん) (2わん) (3わん) (4わん) (5わん) (6わん)

を まわして 押す 自動10 4わん
●加熱時間の目安 約21分

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

●手動のとき➡「スチーム」で
約15～17分(1わん)
約17～22分(2～3わん)
約22～27分(4～6わん)

いわしのしょうが煮

レンジ+ヒーター加熱

材料
(6人分)
カロリー(1人分) 約289kcal
塩分 約2.1g

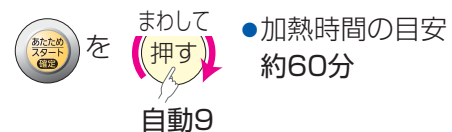
いわし…… 小30尾
(約700～800g)
A 砂糖…… 大さじ4
しょうゆ…… ½カップ
みりん…… 大さじ5
水…… 1カップ
しょうが(せん切り)…… 適量
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

[9 煮込み料理]

1 下ごしらえをする
いわしは頭を取り、腹に指を入れて内臓を取る。
薄い塩水で洗い、水けを取っておく。

2 煮込む
いわしを深めの耐熱容器に入れ、Aを加える。
クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)の落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げ付きます)
※容器と落としぶたについて➡ P.133

 を
まわして 押す
自動9

●加熱時間の目安
約60分

●加熱終了後、▼まわす の点滅が消えたとき
➡ 手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら追加加熱してください。

ポイント!
煮上がったら、煮汁につけたまま、しばらくおくと味がよくなじみ、おいしくでき上がります。

かれいの煮つけ

レンジ加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約153kcal
塩分 約2.0g

かれい切り身‥ 4切れ(1切れ100g)
A 砂糖、しょうゆ …… 各大さじ4
酒…… 90ml
みりん…… 小さじ4
水…… 120ml
しょうが…… 適量
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

[レンジ]

1 下ごしらえをする
かれいの皮目に飾り包丁を入れる。

2 煮る
かれいを耐熱容器に入れ、Aを加える。
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.133

 を
まわして 押す 600W ▶ まわす 約9～11分 ▶

 2秒間押す ▶
仕上がり 150W まわして 押す 約14～16分

ポイント!
落としぶたに皮がくっつくので、ふんわりと落としぶたをするとよいでしょう。

 ■追加加熱するときは➡ P.21

小あじのサッパリ煮

レンジ+ヒーター加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約166kcal
塩分 約1.8g

小あじ…… 約10尾(400g)
昆布(1cmの角切り)…… 10g
白ねぎ(3cmに切る)…… 1本
しょうが(皮のまま薄切り)…… 1片
A 酢…… 大さじ3
ごま油…… 大さじ1
砂糖…… 大さじ2
しょうゆ…… 大さじ3
水…… 1カップ
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

[9 煮込み料理]

1 下ごしらえをする
小あじの、ぜいごと内臓を取って水洗いする。

2 煮込む
深めの耐熱容器に重ならないようにあじを入れ、他の材料と混ぜ合わせておいたAを入れる。
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げ付きます)
※容器と落としぶたについて➡ P.133

 を
まわして 押す
自動9

●加熱時間の目安
約60分

●加熱終了後、▼まわす の点滅が消えたとき
➡ 手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら追加加熱してください。

あじをいわしやさんまに代えて

いわしのサッパリ煮
さんまのサッパリ煮
●頭と内臓を取り、十分に水洗いする。
さんまは3～4つの筒切りに。
●あとは小あじのサッパリ煮と同じ要領で加熱する。

たいの中華蒸し

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約233kcal
塩分 約1.1g

たい切り身（1切れ80〜90g）‥4切れ
いか‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥50g
えび（殻付き）‥‥‥‥‥‥‥‥100g
酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
野菜（しょうが1片、白ねぎ50g、
生しいたけ4枚）
中華風たれ
（薄口しょうゆ大さじ1、
酒大さじ2、ごま油大さじ½、
赤とうがらし（輪切り）1本）

使用する付属品
グリル皿（上段）

［スチーム］

1 下ごしらえをする

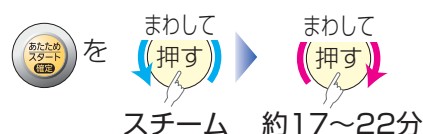
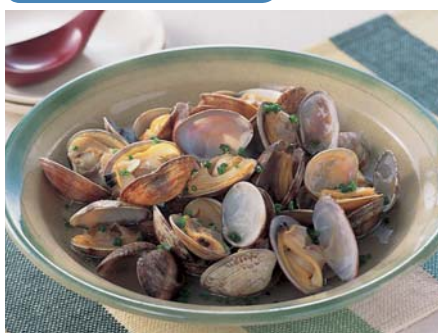
しょうがは薄切り、白ねぎは斜め薄切りにし、
しいたけは軸を取る。
いかは一口大に切る。
たい、いか、えびに酒と塩をかけてしばらくおく。
グリル皿に、ねぎ、しょうがをのせ、その上に
たい、いか、えびを並べる。
周りにしいたけをのせる。
お好みで、中華風たれをかけてもよいでしょう。

2 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
材料をのせたグリル皿を、上段に入れる。

 を

まわして 押す　まわして 押す
スチーム　約17〜22分

あさりの酒蒸し

レンジ+スチーム加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約39kcal
塩分 約0.7g

あさり（砂出しする）‥‥‥‥‥300g
A［バター‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
白ワイン‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
にんにく（みじん切り）‥‥‥少々
あさつき（みじん切り）‥‥‥少々

［レンジ］

1 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
あさりとAを深めの耐熱皿に入れる。
ラップなしで庫内中央に置く。

 を

まわして 押す　まわして 押す
300W スチーム　約7〜9分

■追加加熱するときは➡ P.21

白菜とさけの蒸し煮

レンジ加熱

材料
（6人分）

カロリー（1人分）約278kcal
塩分 約1.1g

白菜‥‥‥‥‥‥‥10枚（900g）
ベーコン（半分に切る）‥‥‥‥6枚
生ざけ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥400g
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ½
こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
スープの素‥‥‥‥‥‥‥‥‥½個
A［牛乳‥‥‥‥‥‥‥‥‥¾カップ
コーンスターチ‥‥‥‥‥大さじ2
（同量の水で溶く）
生クリーム‥‥‥‥‥‥¼カップ

ポイント!
塩ざけを使う場合は、
水につけて塩抜きをし、
塩は加えずに調理します。

［レンジ］

1 下ごしらえをする

さけは皮と骨を取り、薄くそいで、塩、こしょうをする。

2 野菜をゆでる

洗った白菜はラップで包み、耐熱性の平皿にのせて
庫内中央に置く。

 を

まわして 押す　まわして 押す
600W　約8〜10分

3 加熱する

深めの耐熱容器に白菜、ベーコン、さけ、白菜の順にのせ、
それを2回繰り返す。
ふたをして庫内中央に置く。

 を

まわして 押す　まわして 押す
600W　約10〜13分

4 ソースを作る

加熱終了後、具を取り出して残ったスープ½カップに
スープの素を溶かしてAを加え、ふたなしで
庫内中央に置く。

 を

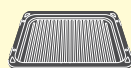
まわして 押す　まわして 押す
600W　約3〜5分

ソースを具にかけてでき上がり。

魚とわかめの蒸し物

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約210kcal
塩分 約0.8g
たいなどの白身……400g
酒……大さじ2
塩……少々
生わかめ……160g
(2〜3cmの長さに切る)
にんじん(せん切り)……40g

使用する付属品
グリル皿(上段)

［スチーム］

1 **下ごしらえをする**
魚は一口大のそぎ切りにし、酒、塩で下味を付けておく。

2 **加熱する**
給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にわかめとにんじんを広げ、その上に魚を並べる。
グリル皿を上段に入れる。

 を
まわして押す スチーム　まわして押す 約17〜22分

ポイント!
でき上がりにわさびじょうゆやおろしポン酢をかけるとより一層おいしくいただけます。

えびと青梗菜(ちんげんさい)の蒸し物

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約91kcal
塩分 約0.6g
えび(殻付き)
……20〜22尾(1尾20g)
青梗菜(ちんげんさい)……200g
(縦に1×5cmの大きさに切る)
塩……少々

使用する付属品
グリル皿(上段)

［スチーム］

1 **下ごしらえをする**
えびは殻付きのまま洗って水けを切り、背わたを取る。
えびに塩をまぶす。

2 **加熱する**
給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿に青梗菜(ちんげんさい)を広げ、その上にえびを並べる。
グリル皿を上段に入れる。

 を
まわして押す スチーム　まわして押す 約15〜20分

ポイント!
でき上がりに中華ドレッシングをかけるとより一層おいしくいただけます。

■追加加熱するときは➡ P.21

さけとあさりのハーブ蒸し

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約153kcal
塩分 約0.5g
生ざけ切り身……4切れ(1切れ80g)
ローズマリー……適量
あさり(砂出しする)……100g
塩、こしょう……少々
パプリカ(赤・黄)……合わせて20g
(せん切り)
たまねぎ(せん切り)……80g
グリーンアスパラガス……50g
(5〜7cmに切る)
白ワイン……大さじ2

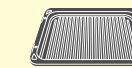
使用する付属品
グリル皿(上段)

［スチーム］

1 **下ごしらえをする**
さけに塩、こしょうをする。

2 **加熱する**
給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にたまねぎ、パプリカ、さけの順にのせ、周りにグリーンアスパラガス、あさりを並べ、ローズマリーをのせて、白ワインをかける。
材料をのせたグリル皿を、上段に入れる。

 を
まわして押す スチーム　まわして押す 約17〜22分

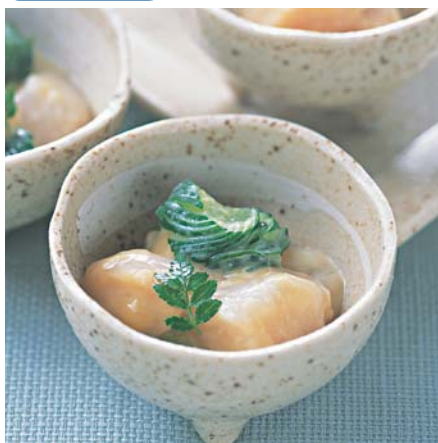
お好みでラビゴットソースをかける。

ラビゴットソース

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約82kcal
塩分 0g
たまねぎ(みじん切り)……50g
ピーマン(みじん切り)……1個
トマト……½個
(皮と種を取ってみじん切り)
白ワインビネガー※……大さじ3
白ワイン、オリーブ油……各大さじ2
砂糖……大さじ1

すべての材料を容器に入れて、よく混ぜる。

※ワインビネガーの種類により味が変わるので量を調節してください。

ほたて貝の辛子酢みそ

レンジ加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約58kcal
塩分 約0.7g

きゅうり……………………1本
ほたて貝の貝柱（さしみ用）……100g
A ┌白みそ……………大さじ2
　│ねりからし…………小さじ1
　└酢、砂糖…………各小さじ2

［レンジ］

1 下ごしらえをする
ほたて貝の貝柱は水けをふき取り、4等分に切る。
きゅうりは板ずりをしてから薄切りにする。

2 加熱する
Aを耐熱容器に入れ混ぜ合わせ、ふたなしで
庫内中央に置く。

 を

まわして 押す　500W
まわして 押す　約40秒～1分

途中1回かき混ぜる。

3 あえる
加熱後、冷ましてから、下ごしらえをした材料とあえる。

えびと貝柱のコキール

ヒーター加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約270kcal
塩分 約0.9g

えび ……………………8尾
ほたて貝の貝柱……………8個
白ワイン…………………大さじ2
たまねぎ（みじん切り）………50g
バター……………………大さじ1
塩、こしょう ………………少々
ホワイトソース（➡P.102）…1½カップ
粉チーズ…………………大さじ1
バター……………………大さじ1
（耐熱容器に入れ、ふたをする
　手動メニューの「レンジ」600Wで
　約20秒加熱）

使用する付属品
角皿（上段）

［オーブン］

1 下ごしらえをする
えびは殻をむき、貝柱とともに白ワインにつけておく。
フライパンにバターを熱し、たまねぎをしんなりするまで
いためる。
えびと貝柱を加えて軽く火を通し、塩、こしょうで
味を調える。
4等分にし、バターを薄く塗った耐熱容器に入れる。
ホワイトソースを上にかけて粉チーズをふり、
溶かしたバターをところどころにかける。

2 焼く
角皿にのせて上段に入れる。

 を

まわして 押す　予熱なし1段
まわして 押す　250℃
まわして 押す　約18～20分

魚のグラタン南仏風

レンジ+ヒーター加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約312kcal
塩分 約1.7g

白身魚切り身……4切れ（1切れ80g）
塩、こしょう ………………少々
白ワイン…………………½カップ
トマト……………2個（400g）
（皮と種を除き粗いみじん切り）
たまねぎ……………½個（100g）
（みじん切り）
トマトケチャップ…………大さじ4
ウスターソース……………大さじ1
ローリエ……………………1枚
レモン（薄い輪切り）…………4枚
アンチョビー（ロール）…………4個
ナチュラルチーズ（おろす）……80g

使用する付属品
グリル皿（中段）

［両面グリル］

1 下ごしらえをする
耐熱容器に白身魚を入れる。塩、こしょうをし、白ワイン
をふりかけ、ふたをして庫内中央に置く。

 を

まわして 押す　600W
まわして 押す　約3～5分

加熱終了後、容器から魚を取り出し、残った煮汁にトマト、
たまねぎ、トマトケチャップ、ウスターソース、ローリエを
加え、ふたをして庫内中央に置く。

 を

まわして 押す　600W
まわして 押す　約7～9分

加熱終了後、庫内から取り出して塩とこしょうで
味を調える。

2 焼く
別の耐熱容器に魚を盛り、煮汁をたっぷりかけて
中央にレモンの輪切りをのせる。
その上にアンチョビーをのせ、チーズをかける。
グリル皿に耐熱容器をのせ、中段に入れる。

 を

まわして 押す　両面グリル 中段
まわして 押す　約16～20分

■追加加熱するときは➡P.21

魚介のおかず

白身魚のホイル焼き

ヒーター加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約122kcal
塩分 約0.5g

白身魚切り身････ 4切れ(1切れ80g)
A ┌塩、レモン汁 ･･････････････各少々
 └白ワイン ･･････････････ 大さじ2
たまねぎ(薄切り)･･････････････中½個
大正えび･･････････････････････ 4尾
生しいたけ･･････････････････ 中4枚
(適当な大きさに切る)
バター･･････････････････････････少々
アルミホイル(25cm角) ･･････ 4枚

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

1 下ごしらえをする
えびは殻をむき、背わたを取る。
魚にAをかけておく。
アルミホイルにたまねぎを置き、魚、えび、しいたけ、バターの順にのせて包む。

2 焼く
角皿にのせ、下段に入れる。

予熱なし1段　280℃　約18～23分

さけとしめじのホイル焼き

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約239kcal
塩分 約1.0g

生ざけ切り身････ 4切れ(1切れ80g)
塩、こしょう ････････････････････少々
しめじ･･････････････････････････100g
バター･･････････････････････ 大さじ3
A ┌酒 ･･････････････････････ 大さじ1
 └しょうゆ ･･････････････ 大さじ1
アルミホイル(25cm角) ･･････ 4枚

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

1 下ごしらえをする
さけに塩、こしょうをして、そのままばらくおく。
アルミホイルの内側にバターを薄く塗り、さけ、しめじ、バターをのせ、Aをかけて包む。

2 焼く
角皿にのせ、下段に入れる。

予熱なし1段　280℃　約18～23分

■追加加熱するときは➡P.21

さわらの漬け焼きサラダ

レンジ+ヒーター加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約279kcal
塩分 約2.0g

さわら切り身･･ 4切れ(1切れ100g)
A ┌しょうゆ ･･････････････ 大さじ2
 │みりん ･･････････････････ 大さじ1
 │酒 ･･････････････････････大さじ½
 └レモン汁 ･･････････････････½個分
にんじん(せん切り)･･････････ 40g
セロリ(せん切り)･･････････････½本
ピーマン(せん切り)････････････½個
大根(せん切り)･･･････････････ 70g

ソース
マヨネーズ･･･････････････ 大さじ3
薄口しょうゆ･･････････････ 大さじ1
酒････････････････････････ 大さじ1
あさつき(小口切り)････････････少々
いりごま････････････････････････少々

使用する付属品
グリル皿(上段)

[20 焼魚(切身)]〈弱〉

1 下ごしらえをする
さわらは1切れを¼に切り、Aに約30分漬け込む。
途中上下を返す。

2 野菜を加熱する
にんじん、セロリ、ピーマン、大根を耐熱性の平皿に広げ、ラップをして庫内中央に置く。

600W　約1分～1分30秒

3 焼く
グリル皿に漬け込んださわらを皮目を上にして並べ、上段に入れる。

●加熱時間の目安
約11分

●手動のとき➡「両面グリル上段」で、約10～13分。

4 ソースを作り、あえる
ソースの材料を混ぜる。
加熱した野菜と焼き上がった魚にソースをかける。

さんまの塩焼き

レンジ+ヒーター加熱

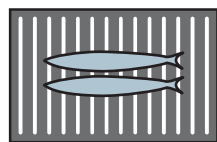
材料
（2尾分）
カロリー（1尾分） 約260kcal
塩分 約2.2g
さんま‥‥‥‥‥ 2尾（1尾約120g）
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量
付け合わせ
大根おろし‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

［両面グリル］

1 下ごしらえをする
さんまに塩をし、約15～20分おく。
グリル皿にサラダ油（分量外）を塗る。

2 焼く
さんまを中央に寄せて並べ、上段に入れる。

を まわして 押す 両面グリル 上段 まわして 押す 約20～24分

ポイント!
●脂のりによって焼けかたが変わります。
●脂が少ないとグリル皿にこびり付くことがあるので、グリル皿の溝にはしを入れてやさしく前後に動かすと取り出しやすくなります。

魚の保存について

●**一尾魚**‥‥‥早めに内臓を取り出しましょう。必ず真水でしっかりと洗ってペーパータオルできちんと水分を取ります。
●**切り身魚**‥‥切り身は、特に傷みやすいので早めに食べましょう。
冷蔵保存は2日以内、冷凍保存は3週間～1か月くらい持ちます。
冷凍の場合はラップで小分けに包むことがコツです。

焼魚（干物）のコツ

あじの開き、ほっけの開き、さんまの開き、さばの開き、かますの開きなどが焼けます。
●皮目を上にして焼いてください。
●みりん干しやめざしなどは焦げやすいので自動では焼けません。
●さばなど、身が厚い魚を片袖開き（頭を片方の身に付けた開きかた）にしている場合は、頭の内部が焼けにくい場合があります。

■食品の分量と仕上がり調節の目安
●下記の表を参考に、仕上がり調節ごとの重量の範囲で〈弱〉～〈強〉までを使い分けてください。

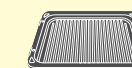
仕上がり調節	弱（100～200g）	中（200～400g）	強（400～500g）
あじの開き	小1～2枚／中1枚	小2～4枚／中1～2枚	中2～3枚
ほっけの開き	小1枚	小2枚／大1枚	中2枚
さんまの開き	1枚	1～2枚	2～3枚

■追加加熱するときは➡ P.21

あじの開き

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分） 約134kcal
塩分 約1.4g
あじの開き‥‥‥‥‥ 4枚（1枚80g）
付け合わせ
レモン、青じそなど‥‥‥‥‥‥適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

［21 焼魚（干物）］
※「ヘルシーコース」を選ぶと、標準コースより塩分を減らして焼き上げます。➡ P.35
※食品によっては引き出された塩分が表面に残り、塩辛く感じることがあります。
ヘルシーコースの仕上がり調節は〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

1 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
あじの開きを皮目を上にして
グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

 を まわして 押す 自動21

●加熱時間の目安
標準コース：約16分
ヘルシーコース：約26分

●手動のとき➡「両面グリル上段」で、約15～19分。
※手動メニューの「両面グリル上段」では減塩できません。
●焼魚（干物）のコツ➡ P.124

ほっけの開き

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
（2枚分）
カロリー（1枚分） 約107kcal
塩分 約1.3g
ほっけの開き‥‥‥ 2枚（1枚150g）
付け合わせ
大根おろし、すだちなど ‥‥‥‥適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

［21 焼魚（干物）］
※「ヘルシーコース」を選ぶと、標準コースより塩分を減らして焼き上げます。➡ P.35
※食品によっては引き出された塩分が表面に残り、塩辛く感じることがあります。
ヘルシーコースの仕上がり調節は〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

1 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
ほっけの開きを皮目を上にして
グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

 を まわして 押す 自動21

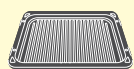
●加熱時間の目安
標準コース：約16分
ヘルシーコース：約26分

●手動のとき➡「両面グリル上段」で、約15～19分。
※手動メニューの「両面グリル上段」では減塩できません。
●焼魚（干物）のコツ➡ P.124

塩ざけ

標準コース
レンジ+ヒーター加熱
ヘルシーコース
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約159kcal
塩分 約1.4g
塩ざけ切り身‥‥ 4切れ（1切れ80g）
付け合わせ
レモン、青じそ、大根おろしなど‥‥適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

[20 焼魚（切身）]

※「ヘルシーコース」を選ぶと、標準コースより塩分を減らして焼き上げます。➡ P.35
※食品によっては引き出された塩分が表面に残り、塩辛く感じることがあります。
ヘルシーコースの仕上がり調節は〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

1 焼く

ヘルシーコースのみ、給水タンクに満水まで水を入れる。
塩ざけをグリル皿の中央に寄せて並べ（➡ 下記参照）、上段に入れる。

を
まわして 押す
自動20

●加熱時間の目安
標準コース：約13分
ヘルシーコース：約22分

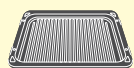
●冷蔵庫に長時間保存し、冷たいときには仕上がり〈強〉で。
●厚めの切り身を焼くときは仕上がり〈強〉で。
●手動のとき➡「両面グリル上段」で、約12〜16分。
※手動メニューの「両面グリル上段」では減塩できません。

さけをさばに代えて
塩さば 塩さば4切れ（1切れ100g）も、塩ざけと同じ要領で焼けます。

ぶりの照り焼き

レンジ+ヒーター加熱

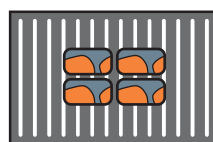
材料
（4人分）
カロリー（1人分）約286kcal
塩分 約1.8g
ぶり切り身‥‥ 4切れ（1切れ100g）
たれ
しょうゆ‥‥‥‥ 大さじ4
みりん‥‥‥‥ 大さじ2
酒‥‥‥‥ 大さじ1
砂糖‥‥‥‥ 小さじ2
付け合わせ
飾り切り大根など‥‥適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

[20 焼魚（切身）]〈弱〉

1 下ごしらえをする

ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹くしで穴をあける。
たれに約30分漬け込む。（ときどき裏返す）
グリル皿にサラダ油（分量外）を塗る。

2 焼く

ぶりを中央に寄せて並べ、上段に入れる。

を
まわす 自動20 ▶
仕上がり〈弱〉 2度押す ▶

押す
●加熱時間の目安
約11分

●冷蔵庫で漬け込み、冷たいときには仕上がり〈標準〉で。
●手動のとき➡「両面グリル上段」で、約10〜13分。

さわらの幽庵焼き

レンジ+ヒーター加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約158kcal
塩分 約1.4g
さわら切り身‥‥ 4切れ（1切れ80g）
塩‥‥‥‥適量
幽庵地
酒‥‥‥‥ ½カップ
はちみつ‥‥‥‥ 75ml
しょうゆ‥‥‥‥ ½カップ

使用する付属品
グリル皿（上段）

[20 焼魚（切身）]〈弱〉

1 下ごしらえをする

さわらに塩をし、約20分おく。
塩を洗い流して水けを切り、皮目に切り込みを入れる。

幽庵地の調味料をボールに合わせ、さわらを約30分漬け込んだあと取り出し、自然に水けを切る。
グリル皿にサラダ油（分量外）を塗る。

2 焼く

さわらを中央に寄せて並べ、上段に入れる。

を まわす 自動20 ▶ 仕上がり〈弱〉 2度押す ▶

押す
●加熱時間の目安
約11分

●冷蔵庫で漬け込み、冷たいときには仕上がり〈標準〉で。
●手動のとき➡「両面グリル上段」で、約10〜13分。

ONE POINT [濱本先生のワンポイント]

すぐに焦げてしまう漬け焼きもジューシーに焼き上げます。
焦げる心配や返すタイミングを気にする必要がありません。
グリルで「強火の遠火」を実現しました。

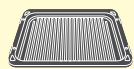
tsuji
辻調グループ校
濱本先生

 ■追加加熱するときは➡ P.21

豚ともやしの蒸し物

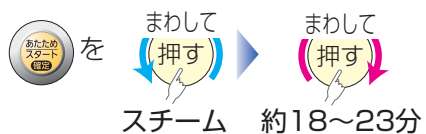
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約277kcal
塩分 約0.1g
豚ロース薄切り肉…………400g
酒…………………大さじ1½
もやし……………………200g
かいわれ菜………………適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[スチーム]

1 下ごしらえをする
豚肉は酒で下味を付けておく。
もやしは洗って水けを取る。

2 蒸す
給水タンクに満水まで水を入れる。
もやしをグリル皿に広げ、その上に豚肉を並べ、
上段に入れる。

 を
まわして 押す　まわして 押す
スチーム　約18〜23分

加熱後、かいわれ菜を適当に切り、
皿に盛り付け、お好みのたれをかける。

ポイント!
でき上がりにごまみそやぽん酢をかけるとより
一層おいしくいただけます。

鶏の酒蒸し

レンジ加熱

材料
(2人分)
カロリー(1人分) 約322kcal
塩分 約0.4g
鶏もも肉…………… 1枚(250g)
塩、酒……………………各少々
A［しょうが(薄切り)…………適量
　 白ねぎ(薄切り)…………適量

付け合わせ
きゅうり、トマト、ラディッシュ
…………………………適量

[レンジ]

1 下ごしらえをする
鶏肉の皮目にフォークなどで
ところどころに穴をあける。
軽く塩をして耐熱容器に
入れて酒をかけ、
10分ほどおく。

2 加熱する
鶏肉にAをのせ、ふたをして
庫内中央に置く。

を
まわして 押す　まわして 押す
600W　約3〜4分

竹ぐしを刺して透明な汁が出たらでき上がり。
ラップをしたまま約10分間蒸らす。

3 盛り付ける
鶏肉を適当な大きさに切って、きゅうりやトマトと一緒に
盛り付け、お好みのたれをかける。

■追加加熱するときは➡ P.21

塩豚と白菜の簡単蒸し

レンジ加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約187kcal
塩分 約1.2g
塩豚(➡ 下記参照)…………150g
白菜…………………………500g
酒…………………………大さじ2

[レンジ]

1 下ごしらえをする
塩豚は、薄くスライスし、白菜は芯を取り洗っておく。

2 加熱する
耐熱ガラス製ボールに白菜を敷き詰め、その上に塩豚を
並べる。白菜と塩豚を交互に重ねていく。
酒をふりかけてラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

 を
まわして 押す　まわして 押す
600W　約9〜11分

逆さまにして切り分けて盛り付ける。

ポイント!
塩豚は、塩がしっかりと
肉にしみ込んでから冷凍保存
すると、1か月は持ちます。
少し解凍した状態にすると
スライスしやすくなります。

塩豚

材料
豚バラ肉(ブロック)…………300g
塩…………………… 小さじ1½
※塩は豚の重量の3%

1 キッチンペーパーで表面の水分をふき取った豚肉に、
塩を全体にまんべんなくすり込み、空気が入らないよう
ラップで包む。
2 冷蔵庫で丸一日おけば完成。

<保存方法>
1日たつと余分な水分が出てきます。必要な分を使ったら、
キッチンペーパーで余分な水分をふき取り、
再び空気に触れないようにラップで包んで保存してください。

ハヤシライス

レンジ+ヒーター加熱

材料
(5人分)
カロリー(1人分) 約344kcal
塩分 約2.4g
牛薄切り肉(細切り)··········250g
たまねぎ(薄切り)······ 2個(400g)
にんじん(せん切り)···· 1本(200g)
バター······················ 大さじ2
塩、こしょう ··················少々

ルー
A「市販のハヤシライスのルー
··························100g
水 ··················· 2½カップ
グリーンピースの水煮··········適量
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

●加熱終了後、
▼まわす の点滅が消えたとき
➡ 手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら追加加熱してください。

[9 煮込み料理]〈弱〉

1 下ごしらえをする
フライパンにバター大さじ1を熱し、肉をいためて塩、こしょうをして取り出す。
フライパンに残りのバター大さじ1を熱し、たまねぎとにんじんをよくいためる。

2 ルーを溶かす
深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

 を

800W 約3分30秒〜4分

加熱後、よくかき混ぜ、ルーを溶かしきる。

3 煮込む
ルーを溶かした耐熱容器に肉、野菜を入れ、よく混ぜ合わせる。
肉が表面に出ないようにし、ふたをして庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げ付きます)
※容器と落としぶたについて➡ P.133

 を

自動9 〈弱〉 2度押す

●加熱時間の目安 約50分

でき上がりにグリーンピースを散らす。

肉じゃが

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約302kcal
塩分 約2.8g
牛薄切り肉····················200g
じゃがいも············ 3個(450g)
たまねぎ·············· 1個(200g)
にんじん··············½本(100g)
A「酒 ····················· 大さじ1
砂糖 ·············· 大さじ2〜3
しょうゆ ·············· 大さじ4
だし汁 ················ 2カップ
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)
※2人分を作るときは
だし汁は2カップのまま、その他の材料は半分、仕上がり<弱>で。
(加熱時間の目安 約50分)

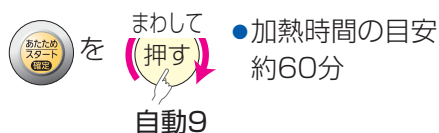
■追加加熱するときは➡ P.21

[9 煮込み料理]

1 下ごしらえをする
じゃがいもは皮をむき、4〜8つ切りにし水にさらす。
たまねぎは8つ切り、にんじんは一口大に切り、肉は適当な大きさに切る。

2 煮込む
深めの耐熱容器に、下ごしらえをした材料とAを入れる。
落としぶたとふたをして庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げ付きます)
※容器と落としぶたについて➡ P.133

 を

自動9
●加熱時間の目安 約60分

●加熱終了後、▼まわす の点滅が消えたとき
➡ 手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら追加加熱してください。

ポイント!
●アクが気になるときは、煮込む前に肉をフライパンでいためておきましょう
●肉は表面に出ないようにしましょう

チキンシチュー

レンジ+ヒーター加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約388kcal
塩分 約2.1g
鶏ぶつ切り肉················600g
たまねぎ(8つ切り) ···· 1個(200g)
にんじん(4つ切り) ····½本(100g)
キャベツ(ザク切り)··········200g
セロリ(4つ切り) ······ ½本(50g)
じゃがいも(4つ切り) ·········· 2個
トマトの水煮·········· 1缶(400g)
(一口大に切る)
にんにく························ 1片
塩、こしょう ··················少々
ローリエ······················ 1枚
A「湯 ···················· 3カップ
固形スープの素 ············ 2個
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

[9 煮込み料理]

1 下ごしらえをする
フライパンに油を熱し、肉とにんにくを強火でいため、深めの耐熱容器に取り出す。
同じフライパンで野菜をいため、トマトの水煮、ローリエ、塩、こしょうを加え、ひと煮立ちさせる。
肉を入れた耐熱容器に入れ、Aを加える。

2 煮込む
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げ付きます)
※容器と落としぶたについて➡ P.133

 を

自動9
●加熱時間の目安 約60分

●加熱終了後、▼まわす の点滅が消えたとき
➡ 手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら追加加熱してください。

鶏肉を食べよう

鶏肉は高たんぱく、低脂肪でヘルシーな食材です。
ビタミンやコラーゲンが含まれているので美容や健康の手助けになります。
鶏肉は部位によっていろいろな料理が楽しめます。
脂肪が多く赤身のもも肉はから揚げなどに、ゼラチン質と脂肪が多い手羽先や手羽元は煮込みなどの料理におすすめです。

キーマカレー

レンジ加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約345kcal
塩分 約2.7g

A ┌豚ひき肉 ……………… 300g
（塩、こしょうをして混ぜておく）
トマト ………… 小1個（180g）
（横半分に切り、ヘタと種を取り除き、1cmの角切り）
セロリ ………… 1本分（100g）
（筋を取り5mmの角切り）
にんじん ………… ¼本（50g）
（5mmの角切り）
たまねぎ ………… 1個（200g）
（みじん切り）
バター ……………… 大さじ1
にんにく、しょうが …… 各1片
└（みじん切り）
カレールー（細かくきざむ）…… 90g
プレーンヨーグルト ……… 大さじ1
白ワイン ……………… 大さじ2
塩、こしょう ……………… 少々

［レンジ］

1 下ごしらえをする

耐熱ガラス製ボールにAの材料を、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、肉、セロリ、トマト、バターの順に入れてラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

 を

600W　約12～14分

2 煮る

下ごしらえをした具に、白ワイン、カレールーを加えてルーが溶けるまでよく混ぜる。
再びラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

 を

600W　約5～7分

途中で2～3回混ぜる。
加熱後、プレーンヨーグルトを混ぜる。
仕上げに塩、こしょうで味を調える。

ターメリックライスの作りかた

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約267kcal
塩分 0g
あたたかいご飯 ………… 約600g（約2合分）
ターメリックパウダー‥ 小さじ½
バター …………… 小さじ2

1 深めの耐熱ガラス製ボールにご飯を入れる。
ターメリックパウダーを全体にふりかけ、バターを入れる。
2 給水タンクに水を入れる。
ラップなしで庫内中央に置く。
手動メニューの「レンジ」300Wスチームで約4分加熱。
取り出して全体を混ぜる。

■追加加熱するときは➡ P.21

ビーフカレー

レンジ+ヒーター加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約552kcal
塩分 約3.5g

牛バラ角切り肉 …………… 250g
塩、こしょう ……………… 適量
しょうが、にんにく ……… 各適量
（それぞれみじん切り）
バター ……………………… 適量
┌じゃがいも ………… 1個（150g）
にんじん ………… ½本（100g）
たまねぎ ………… 1½個（300g）
（それぞれ乱切り
└ じゃがいもは水にさらす）
バター ……………………… 適量

ルー
A ┌市販のカレールー ……… 120g
└水 ……………………… 3カップ
牛乳 ………………… 40～50ml

※2人分を作るときは
水は3カップのまま、その他の材料は半分で。

［9 煮込み料理］

1 下ごしらえをする

肉に塩、こしょうをする。

2 いためる

フライパンにバターを熱し、肉、しょうが、にんにくを強火でいため、取り出す。
バターを足し、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順にいためる。

3 ルーを溶かす

深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

 を

800W　約5～6分

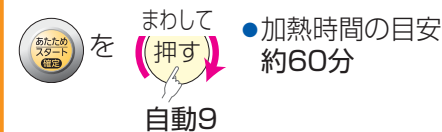
加熱後、よく混ぜ、ルーを溶かしきる。

4 煮込む

ルーを溶かした耐熱容器にいためた肉、野菜を入れ、よく混ぜ合わせる。
肉が表面に出ないようにし、ふたをして庫内中央に置く。
（ふたを忘れると焦げ付きます）

 を

自動9

●加熱時間の目安
約60分

加熱後、牛乳を加えて混ぜる。

●加熱終了後、▼まわす の点滅が消えたとき
➡ 手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら追加加熱してください。

煮込みに使う容器、落としぶたについて

●ふきこぼれないように深めで側面がまっすぐな耐熱容器を使いましょう。

●材料がかぶるくらいの煮汁で煮込みましょう。
材料が煮汁から出ていると、焦げ付くことがあります。
煮汁が少ないときは必ず落としぶたをしましょう。

●穴をあけたクッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）を使います。
金属製の物は避けてください。

鶏肉のロースト

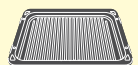
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約338kcal
塩分 約1.9g

鶏もも肉 …… 2枚(500g)
塩 …… 小さじ1

たれ
粒マスタード …… 大さじ2
白ワイン …… 大さじ3

付け合わせ
サラダ菜、イタリアンパセリ、
プチトマト …… 適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[22 鶏の照り焼き]〈強〉

1 下ごしらえをする
肉の厚い部分に切り目を入れて平らにする。
皮目を上にしてフォークでところどころに穴をあける。
(皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
鶏もも肉を半分に切る。

2 たれに漬け込む
肉に塩をすり込む。
たれと肉をビニール袋に入れ、30分以上漬け込む。

3 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
漬け込んだ肉を袋から取り出し、皮目を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

を まわす 自動22 ▶ 仕上がり〈強〉 1度押す ▶

押す ●加熱時間の目安 約17分

●手動のとき➡「両面グリル上段」で、約16～19分。

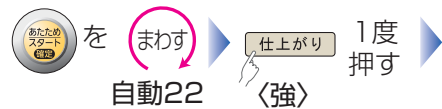
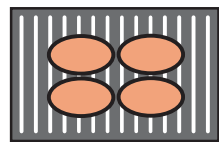
鶏手羽元の香味焼き

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約316kcal
塩分 約1.6g

鶏手羽元 …… 12本

たれ
しょうゆ …… ½カップ
ごま油 …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ3
青ねぎ、しょうが(みじん切り) …各大さじ1
豆板醤(とうばんじゃん) …… 小さじ2

付け合わせ
白髪ねぎ、チャービル、
パプリカ(みじん切り)など …… 適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 下ごしらえをする
味のしみ込みをよくするために、
手羽元をフォークなどでつつく。

2 たれに漬け込む
たれの材料を混ぜる。
たれに手羽元を漬け込み、約1時間おく。

3 焼く
漬け込んだ手羽元をグリル皿の中央に寄せて並べ、
上段に入れる。

を

まわして 押す 両面グリル上段

まわして 押す 約20～25分

■追加加熱するときは➡ P.21

串焼き(焼きとり)

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約292kcal
塩分 約1.6g

鶏もも肉(24個に切る) …… 350g
白ねぎ(3cmに切る) …… 2本

たれ
A 酒 …… ½カップ
砂糖 …… 10g
みりん …… 1カップ
しょうゆ …… ½カップ
たまりしょうゆ …… 大さじ2
(代わりにしょうゆでも可)

粉さんしょう …… 適量
竹ぐし …… 12本

使用する付属品
グリル皿(上段)

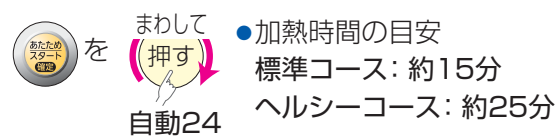
[24 串焼き]
※「ヘルシーコース」を選ぶと、標準コースより脂を落として焼き上げます。➡ P.35

1 下ごしらえをする
白ねぎに包丁で細かく切り込みを入れる。
竹ぐしに、白ねぎ、肉、白ねぎ、肉の順に刺す。(12本)

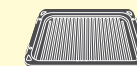
2 たれを作る
小鍋にAをすべて入れ、とろみが付くまで煮詰める。

3 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
くし刺しにした具に煮詰めたたれをたっぷり付けて、グリル皿に12本並べ、上段に入れる。

を

まわして 押す 自動24

●加熱時間の目安
標準コース：約15分
ヘルシーコース：約25分

焼き上がりに、もう一度たれをはけで塗る。
お好みで粉さんしょうをふりかけて、でき上がり。

●手動のとき➡「両面グリル上段」で、約14～17分。
手動メニューの「両面グリル上段」では、脂の落ちる量が少なくなります。

tsuji 辻調グループ校 濱本先生

ADVICE [濱本先生のアドバイス]
両面から一気に焼くので裏返す必要もなく、柔かく焼けます。
数回たれに付ける手間もなく、簡単でおいしいレシピです。

ローストチキン

ヒーター+スチーム加熱

材料
(6人分)
カロリー(1人分) 約441kcal
塩分 約2.3g

若鶏……………… 1羽(約1.8kg)
塩……………………… 小さじ2
こしょう…………………… 少々
バター…………………… 大さじ2
(耐熱容器に入れ、ふたをする
手動メニューの「レンジ」600Wで
約30秒加熱)
たこ糸
鶏を焼くときに周囲に置く野菜
にんじん、たまねぎ、セロリ
(大きめの乱切り)………… 各100g
※野菜の分量で鶏の焼け具合が
変わります。分量は守ってください。

付け合わせ
プチトマト、セロリ、小たまねぎ、
にんじんのグラッセ、クレソン
など………………………… 各少量

使用する付属品
角皿(下段)

[15 ローストチキン]

1 予熱する

予熱時間: 約18分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

給水タンクに満水まで水を入れる。

 を

自動15

2 下ごしらえをする

鶏の首をつけ根から切り落とし洗って水けをふく。
鶏の表面に小さじ1の塩とこしょう、
内臓側に小さじ1の塩をよくすり込み、
室温になじませる。
胸側を上にして形を整え、手羽は背中側に先を曲げ、
両足は胴に付け、くしで留めるか、たこ糸で縛る。

3 焼く

鶏の表面全体に溶かしたバターを塗る。
予熱完了後、鶏の胸を上にして角皿にのせ、
周りに野菜を置く。下段に入れる。

 を

●加熱時間の目安
約45分

竹ぐしを刺して、透明な肉汁が出たら焼き上がり。

●手動のとき➡ オーブン「予熱あり1段」280℃で予熱し、
予熱完了後、下段に角皿を入れ、
230℃で約40〜55分。

■追加加熱するときは➡ P.21

鶏のから揚げ

[13 鶏のから揚げ]

1 下ごしらえをする

肉は筋切りをして4cm角(1個約30g)に切り、
Aとともにビニール袋に入れてよく混ぜ、約20分おく。

2 衣と肉を混ぜる

ボールに片栗粉と肉を入れ、表面の粉っぽさがなくなり
しっとりするまでよくもみ込む。

3 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿に、肉を皮目を上にして
間隔をあけて1つずつ並べ、
上段に入れる。

 を

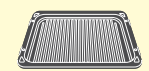
自動13

●加熱時間の目安
約23分

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約385kcal
塩分 約1.8g

鶏もも肉…………………… 500g
A ┌塩 ……………………小さじ⅔
│酒、しょうゆ ……… 各大さじ1
│こしょう ………………… 適量
│にんにく(みじん切り)‥小さじ½
└卵 ……… M寸½個(正味25g)
片栗粉…………………… 60g

使用する付属品
グリル皿(上段)

●加熱終了後、
▼まわす の点滅が消えたとき
➡ 手動メニューの「上面グリル」で
様子を見ながら追加加熱して
ください。

市販のから揚げ粉を使う場合

Aと片栗粉の代わりに、ビニール袋にから揚げ粉(肉を柔らかくする酵素の入っていない
タイプ)大さじ3と鶏肉を入れ、粉っぽさがなくなりしっとりするまでよくもみ込む。
仕上がり〈弱〉で焼く。

ADVICE [宮崎先生のアドバイス]

鶏もも肉を切る前に、筋切りをすると肉の縮みが少なく
柔らかく仕上がります。
粉を付ける前にしっかりと下味を含ませると、
ふっくらジューシーな仕上がりになります。

鶏の照り焼き

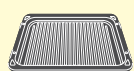
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約325kcal
塩分 約0.8g

鶏もも肉………2枚（1枚250g）

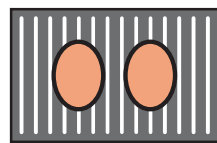
たれ
しょうゆ………大さじ2
みりん………大さじ1

付け合わせ
ししとうがらし………適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

［22 鶏の照り焼き］
※「ヘルシーコース」を選ぶと、標準コースより脂を落として焼き上げます。➡ P.35

1 下ごしらえをする
鶏肉の厚い部分に切れ目を入れ、平らにする。
皮目を上にして、フォークでところどころに穴をあける。
（皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため）

2 たれに漬け込む
たれを合わせ、肉を約30分漬け込む。
（長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください）

3 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
漬け込んだ肉を皮目を上にして図のように中央に寄せてグリル皿に並べ、上段に入れる。

 を
まわして 押す
自動22

●加熱時間の目安
標準コース：約15分
ヘルシーコース：約24分

●手動のとき➡「両面グリル上段」で、約13～17分。
手動メニューの「両面グリル上段」では、脂の落ちる量が少なくなります。

ひき肉のレタス巻き

レンジ加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約119kcal
塩分 約2.0g

豚ひき肉………100g
たまねぎ（みじん切り）………50g
ピーマン（みじん切り）………小1個
しょうが（みじん切り）………1片
赤みそ（八丁みそ）………60g
砂糖………大さじ1
ごま油………小さじ2
レタス………適量

付け合わせ
プチトマト………適量

［レンジ］

1 加熱する
レタス以外の材料を耐熱ガラス製ボールに入れ、よく混ぜる。
ラップなしで庫内中央に置く。

 を
まわして 押す 600W
まわして 押す 約4～5分

途中、2分が経過したところで、1度取り出して混ぜる。

2 レタスで巻く
よく洗って水けをふき取ったレタスで加熱した具を巻く。

■追加加熱するときは➡ P.21

ローストビーフ

ヒーター加熱

材料
（8人分）
カロリー（1人分）約450kcal
塩分 約0.7g

牛ロース肉………800g
（または牛もも肉）
おろしにんにく………1片
塩、こしょう………少々
サラダ油………大さじ1
A［にんじん………½本（100g）
（5mmの短冊切り）
セロリ………1本（100g）
（葉、茎も使用/5cmに切る）
たまねぎ………½個（100g）
（8等分する）

グレービーソース
B［赤ワイン、水………各½カップ
しょうゆ………大さじ1
（またはウスターソース）
バター………大さじ1
ねりからし………小さじ1
塩、こしょう………少々

付け合わせ
ベイクドポテトなど………適量

使用する付属品
角皿（下段）

［オーブン］

1 下ごしらえをする
肉に塩、こしょう、にんにく、サラダ油をすり込む。
角皿に油（分量外）を少し塗り、肉をのせて周囲にAを置く。
※もも肉の場合は、肉の上に牛脂（分量外）を薄く広げてのせる。

2 予熱する
予熱時間：約14分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を
まわして 押す 予熱あり1段
まわして 押す 250℃

3 焼く
予熱完了後、肉をのせた角皿を下段に入れる。

 を
まわして 押す
約20～30分

※金ぐしを肉の中央まで刺し、約10秒くらいで抜いてくしを手首にあてて生ぬるければ焼けている。
（冷たい場合は加熱時間を追加）

加熱後、アルミホイルに包み、15～20分おいて蒸らす。

4 ソースを作る
角皿にたまった肉汁にBを加えて、焦げた部分を木べらでこそげ取る。
野菜ごと鍋に移し、バター大さじ1を加えて火にかける。
沸とうしたら火を弱め、約5分煮たあと、こし器でこす。
ねりからし、塩、こしょうで味を調える。

ミートローフ

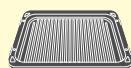
レンジ+ヒーター加熱

材料
（6人分）
カロリー（1人分）約331kcal
塩分 約2.4g

合びき肉…………500g
塩…………小さじ1
A パン粉…………1カップ(50g)
　牛乳…………大さじ4
　卵…………M寸1個(正味50g)
　ウスターソース…………大さじ1
　トマトケチャップ…………大さじ½
　こしょう、ナツメグ…………各少々
たまねぎ(みじん切り)…………1個(200g)
バター…………大さじ1
サラダ油…………少々
ブロッコリー…………2房
にんじん…………¼本(50g)
ゆで卵…………M寸3個

ソース
トマトケチャップ…………大さじ2½
しょうゆ…………大さじ½
ウスターソース…………大さじ1½

付け合わせ
トマト、ベビーリーフなど…………適量

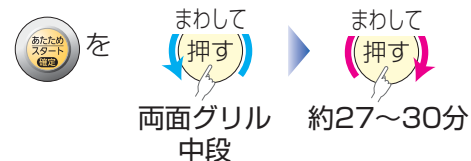
使用する付属品
グリル皿（中段）

[両面グリル]

1 下ごしらえをする
ブロッコリーは、下ゆでして一口大に切る。
にんじんは1cm角の拍子木切りにして下ゆでする。

2 種を作る
フライパンにバターを熱し、たまねぎがきつね色になるまで弱火でいため、冷ましておく。
ひき肉と塩を混ぜてよくねったあと、いためたたまねぎとAを加えてよく混ぜる。

3 焼く
手にサラダ油を薄く付けて、生地をひとまとめにし、中央にゆで卵、ブロッコリー、にんじんを入れてグリル皿の上で形よく整える。（高さ4〜5cm）
中段に入れる。

 を

両面グリル 中段　約27〜30分

竹ぐしを肉の中心に刺し、透明な肉汁が出てきたらでき上がり。
お好みでソースをかける。

ポイント!
●ひき肉は手で十分にねり合わせます。よくねるほどねばりが出て、まとめやすくなめらかに焼き上がります。
●肉の閉じ目を下にすると、亀裂が入りにくくなります。

■追加加熱するときは➡ P.21

ハンバーグ

[12 ハンバーグ]

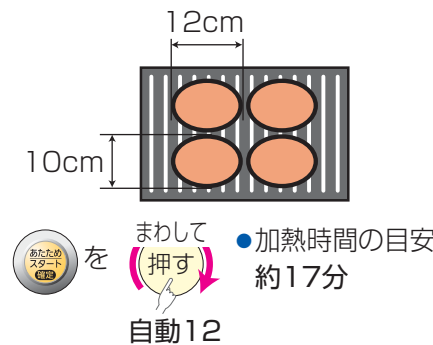
1 下ごしらえをする
たまねぎをみじん切りにし、バターで薄茶色になるまでしっかりいため、冷ましておく。
パン粉は牛乳でふやかしておく。

2 材料を混ぜる
ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
いためたたまねぎ、パン粉、溶きほぐした卵を加え、ナツメグで味を調える。

3 焼く
生地を4等分し、約10×12cm、厚さ1.5cmほどになるように平らに成形しながら中の空気を抜く。
グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

 を

自動12

●加熱時間の目安
約17分

●焼き色を薄めにし、ジューシーに仕上げています。お好みのソースをかけてもよいでしょう。
●手動のとき➡「両面グリル上段」で、約15〜18分。

レンジ+ヒーター加熱

材料
（4個分）
カロリー（1個分）約346kcal
塩分 約0.5g

ひき肉(牛280g／豚120g)
※牛：豚=7:3がおいしさのコツ
たまねぎ…………1個(200g)
バター…………大さじ1
パン粉…………1カップ(50g)
牛乳…………½カップ
卵…………M寸1個(正味50g)
ナツメグ、塩、こしょう…………各適量

付け合わせ
きのことさやいんげんのソテー
にんじんのグラッセ

使用する付属品
グリル皿（上段）

ソースの作りかた

材料（4人分）
カロリー（1人分）約111kcal
塩分 約1.2g
赤ワイン…………½カップ
デミグラスソース(市販品)…………1½カップ
ケチャップ…………大さじ2
粒マスタード…………大さじ1

鍋に赤ワインを入れ、半量になるまで煮詰める。
デミグラスソースとケチャップを加えて混ぜ合わせる。
火を止めて、粒マスタードを加えて混ぜる。

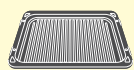
ADVICE［若林先生のアドバイス］

ジューシーに仕上げるには、ハンバーグの生地になるひき肉に塩、こしょうしてからのねりかたがポイントです。
よくねってください。

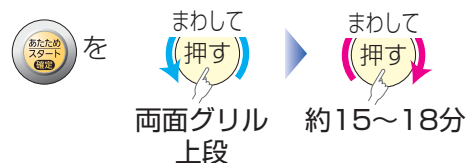
肉だんごの野菜あんかけ

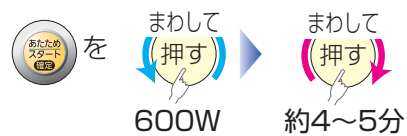
レンジ+ヒーター加熱

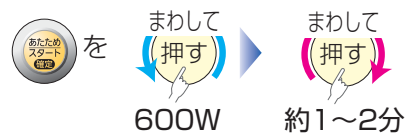
材料
（4人分）
カロリー（1人分）約362kcal
塩分 約2.3g

A ┌豚ひき肉……………400g
　 パン粉………½カップ(25g)
　 (牛乳大さじ1½にひたす)
　 卵………M寸1個(正味50g)
　 しょうが汁………大さじ1
　 青ねぎ(みじん切り)……中2本
　 塩…………………小さじ¼
　 しょうゆ…………大さじ½
　 └片栗粉、酒………各大さじ1
B ┌ピーマン……………2個
　 干ししいたけ(戻す)……2枚
　 さやいんげん…………5本
　 └にんじん……………30g
サラダ油…………………大さじ1
C ┌スープ……………⅔カップ
　 └酢、砂糖、しょうゆ…各大さじ2
片栗粉……………大さじ1½
(同量の水で溶く)

使用する付属品
グリル皿(上段)
［両面グリル］

1 肉だんごを作る
ボールにAを入れてよく混ぜ、20個に小さく丸める。
グリル皿に並べ、上段に入れる。

 を まわして 押す ▶ まわして 押す
両面グリル 上段　約15〜18分

2 あんを作る
Bをせん切りにしてサラダ油とあえる。
深めの耐熱容器にCを合わせ、Bを加える。
ふたをして庫内中央に置く。

 を まわして 押す ▶ まわして 押す
600W　約4〜5分

あんが熱いうちに、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ、
ふたなしで庫内中央に置く。

 を まわして 押す ▶ まわして 押す
600W　約1〜2分

3 仕上げる
あんにとろみが付いたら肉だんごにかける。

※スープの素を使う場合は、塩分を控えてください。

■追加加熱するときは➡ P.21

スペアリブ

レンジ+ヒーター加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約499kcal
塩分 約1.2g

豚肉 スペアリブ…………700g
(長さ10cm 12本)

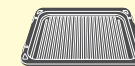
たれ
しょうゆ、赤ワイン、
ウスターソース………各大さじ3
トマトケチャップ、サラダ油…各大さじ1½
にんにく……………………1片
ねりからし…………小さじ1弱
ナツメグ、こしょう………各少々
※市販のスペアリブのたれでも可。

付け合わせ
オレンジ、レタスなど………適量

使用する付属品
グリル皿(上段)
［両面グリル］

1 たれに漬け込む
にんにくをすりおろし、たれを混ぜる。
たれにスペアリブを漬け込み、約2時間おく。

2 焼く
漬け込んだ肉をグリル皿の中央に寄せて並べ、
上段に入れる。

 を まわして 押す ▶ まわして 押す
両面グリル 上段　約20〜25分

豚肉を食べよう

豚肉はビタミンBの宝庫です。加熱することによって脂肪含量が減少します。
疲労回復やストレス緩和などに効果があると言われています。
糖質をエネルギーに変える働きがあるのでダイエットにもよいでしょう。
また、スペアリブにはコラーゲンが含まれているので美肌作りや老化防止にもなります。

一口とんかつ

レンジ+ヒーター加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約268kcal
塩分 約0.4g

豚ヒレ肉(一口かつ用)……12枚(400g)
塩、こしょう……少々
薄力粉……適量
溶き卵……適量

衣
パン粉……1カップ(50g)
サラダ油……大さじ2

付け合わせ
キャベツ、サラダ菜など……適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 衣を作る

直径20cmの耐熱皿にパン粉を入れ、油をかけて混ぜる。
皿にパン粉を広げ、ラップなしで庫内中央に置く。

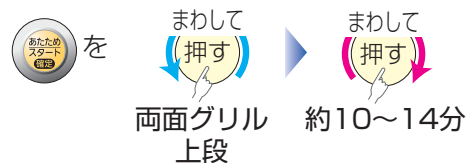
 を まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約3～4分

途中で5～6回取り出して、混ぜる。
濃いめに色付くまで、様子を見ながら加熱する。

ポイント!
パン粉は皿の形状により
色の付き具合が変わります
様子を見ながら加熱して
ください。

2 衣を付け、焼く

肉に塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、衣の順番に付ける。
衣を付けた肉をグリル皿にのせて、
上段に入れる。

 を まわして 押す 両面グリル 上段 ▶ まわして 押す 約10～14分

一口とんかつをアレンジして

豚肉のチーズロールフライ

●豚薄切り肉に塩、こしょうをし、にんじん、さやいんげん、プロセスチーズなどを巻いて、衣を付け、一口とんかつと同じ要領で焼く。

■追加加熱するときは➡ P.21

しょうがみそ風味のチキンカツ

レンジ+ヒーター加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約305kcal
塩分 約2.1g

鶏胸肉(皮なし)……2枚(400g)
こしょう……適量
A おろししょうが……大さじ1
みりん……小さじ2
砂糖……小さじ½～1
(みその味で加減)
合わせみそ……50g
(みそ汁用や信州みそでも可)
パルメザンチーズ(粉)……大さじ1
青じそ(みじん切り)……2～3枚
おろしにんにく……小さじ¼
一味とうがらし……適量
B 卵……M寸1個(正味50g)
水、サラダ油……各小さじ2

衣
パン粉……80g
サラダ油……小さじ2

付け合わせ
セロリの若葉……適量
(またはホワイトセロリ)
レモン(くし切り)……4個

使用する付属品
グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 下ごしらえをする

鶏胸肉の水けをふき取り、1枚を6等分に切り分け、
軽くこしょうをふる。ボールにAを入れてよく混ぜ、
肉を入れる。10分間漬けて味を付ける。

2 衣を作る

直径20cmの耐熱皿にパン粉を入れ、油をかけて混ぜる。
皿にパン粉を広げ、ラップなしで庫内中央に置く。

 を まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約2分

取り出して混ぜ、再び庫内中央に置く。

 を まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約3～4分

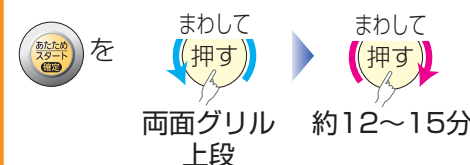
※途中3～4回混ぜながらきつね色になるまで加熱する。

ポイント!
パン粉は皿の形状により色の付き具合が変わります
様子を見ながら加熱してください。

3 焼く

Bを混ぜ合わせて溶き卵を作り、みそを付けたままの肉に
溶き卵、衣の順番に付ける。
グリル皿に並べ、上段に入れる。

 を まわして 押す 両面グリル 上段 ▶ まわして 押す 約12～15分

辻調グループ校
若林先生

ADVICE [若林先生のアドバイス]

カプサイシンの脂肪燃焼効果をねらって一味とうがらしを利かせても
よいでしょう。
トマトの角切りをポン酢であえ、ソース代わりに添えると彩りもよく、
ヘルシーにいただけます。

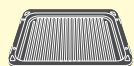
肉巻き野菜

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約449kcal
塩分 約1.1g

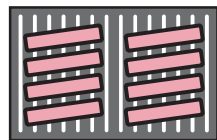
- 豚バラ肉……400g
- グリーンアスパラガス……8本
- にんじん……¼本(50g)
- 塩……小さじ⅔
- こしょう……少々

付け合わせ
レモン、トマト、スナップえんどう、ハナッコリーなど……適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

[23 肉巻き野菜]
※「ヘルシーコース」を選ぶと、標準コースより脂を落として焼き上げます。➡ P.35

1 下ごしらえをする

グリーンアスパラガスは半分の長さに、
にんじんはグリーンアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒ほどの太さに切り、8等分する。
豚肉を8等分し、少しずつずらして、
グリーンアスパラガスの長さに合わせて敷き詰め、
塩、こしょうをする。
グリーンアスパラガスとにんじんをのせて端から巻き、
グリル皿の中央に寄せるように均等に並べる。

2 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿を、上段に入れる。

を まわして 押す 自動23

●加熱時間の目安
標準コース：約17分
ヘルシーコース：約25分

●手動のとき➡「両面グリル上段」で、約15〜18分。

■追加加熱するときは➡ P.21

焼き豚

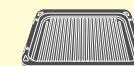
レンジ+ヒーター加熱

材料
（8人分）
カロリー（1人分）約263kcal
塩分 約0.8g

- 豚肩ロース（固まり）……700g
- 塩……4g
- はちみつ……大さじ4
（仕上げにかける）

たれ
- 塩……小さじ½
- しょうゆ……大さじ8
- はちみつ……大さじ4
- こしょう……少々
- ごま油……大さじ2
- にんにくチップ（市販品）……大さじ2
（細かくつぶす）
- たまねぎ……¼個(50g)
（みじん切り）
- 切りごま……大さじ2
（すりごまでも可）
- 片栗粉……大さじ1

付け合わせ
白髪ねぎ……適量
香菜（しゃんつぁい）……適量

使用する付属品
グリル皿（中段）

[両面グリル]

1 下ごしらえをする

肉は繊維に沿って4等分し、
フォークなどで刺しておく。

4gの塩をすり込んで約1時間おく。
肉の表面に出てきた水分をよく
ふき取り、ボールに合わせたたれに
約1時間漬け込む。

2 焼く

漬け込んだ肉をグリル皿の中央に
寄せ気味に並べ、中段に入れる。

を

まわして 押す
両面グリル
中段

まわして 押す
約28〜32分

たれにはちみつが入っているため、焼き上げ途中に
グリル皿のたれが焦げ、においがする場合があります。

焼き上がれば表面にはちみつをかけ、切り分ける。

ADVICE [宮崎先生のアドバイス]

厚みをそろえて肉を切ることがポイントです。
味付けをする前に、肉をフォークなどで刺しておくと
味がしみ込みやすくなり、肉も柔らかく焼き上がります。

IDEA　COOKING

必見！オーブンとレンジの便利わざ

■豆腐の水切り
揚げ物·いため物に
①耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
②1丁(約400g)につき、手動メニューの「レンジ」600Wで約2〜3分。(½丁のときは1分〜1分30秒)
③ペーパータオルで包み、皿にのせ、重し(皿1枚)をし、5分おく。

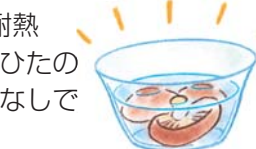
■にんにくの臭み抜き
刺激臭が消えて使いやすくなります
①薄皮を付けたまま、ラップに包み庫内中央に置く。
②1片につき、手動メニューの「レンジ」500Wで10秒。(大きさによって様子を見ながら)

■めんたいこの解凍
①冷凍めんたいこ3腹(約80〜100g)を耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
②「仕上がり」ボタンを押して「15〜25℃」に合わせて「あたため」ボタンを押す。

■アイスクリームを食べやすく
スプーンが入る状態にします
①アイスクリーム(200〜500ml)のふたを取り、庫内中央に置く。
②「仕上がり」ボタンを押して「−10℃」または「−5℃」に合わせて「あたため」ボタンを押す。

■バターを溶かす
①細かく切り、耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。
②50gにつき手動メニューの「レンジ」500Wで約30〜40秒。(固さによって様子を見ながら)
※サンドイッチ用のからしバターは時間を短めに。

■チョコレートを溶かす
①耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。
②手動メニューの「レンジ」500Wで約40秒〜1分。
※固さは牛乳の量で調節する。

■干ししいたけを戻す
水で戻すより早くてふっくら
①干ししいたけを耐熱容器に入れ、ひたひたの水を入れて、ふたなしで庫内中央に置く。
②手動メニューの「レンジ」600Wで約20〜30秒、様子を見ながら加熱。
※戻し汁は、だし汁に。

■オーブンで異なるメニューを同時に焼く
●加熱温度と時間が、ほぼ同じメニューで。
●火の通りにくい野菜は、ゆでるなど下ごしらえを。
●肉や魚は、たれやソースにつけて焼く。
●均等に間隔をあけて、たくさん並べすぎないようにする。
●分量を変えるときは、2メニューとも同じように。
※焼けかたが異なるときは、焼けた方を先に庫内から出す。

■お菓子(せんべい)の乾燥
パリッと乾燥
①耐熱皿に重ならないように並べ、ラップなしで庫内中央に置く。
②手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱。

■あべかわもち
もちがふくれてきたらでき上がり
①もち2切れ(100g)を水につける。(もちが固い場合には30分くらい)
②きな粉と砂糖、塩を混ぜ合わせ、もちにからめる。くっつかないようにラップを敷いた耐熱皿に並べ、庫内中央に置く。
③ラップなしで手動メニューの「レンジ」600W、約1分〜1分30秒加熱。仕上げにもう一度きな粉をからめる。

■追加加熱するときは➡ P.21

きのこピクルス　カレーピクルス　野菜ピクルス

野菜ピクルス

[レンジ]

1 下ごしらえをする
きゅうり、パプリカ、大根、キャベツは適当な大きさに切る。
にんじんは薄めの輪切りにする。

2 加熱する
深めの耐熱容器にすべての材料を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

600W　約8〜12分

加熱後、ガラスか陶器製の密閉できる容器に汁ごと入れ、冷ましてから、冷蔵庫で冷やす。漬け加減はお好みで。

レンジ加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約122kcal
塩分 約0.2g

きゅうり、パプリカ、大根、キャベツ、にんじんなど	合わせて350g
漬け汁	
酢(米酢など)	350g
砂糖	80g
赤とうがらし	少々
塩、こしょう	少々
ローリエ	1枚

アドバイス
酸味が気になるときは、酢350gを酢250gと水100gに変えてもよいでしょう。

野菜ピクルスをアレンジして

きのこピクルス
野菜とお好みのきのこを混ぜて350gにし、同様に加熱し、きのこピクルスに。

カレーピクルス
漬け汁に粉末のカレー粉小さじ1を混ぜて同様に加熱し、カレーピクルスに。

酢ごぼう

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）約100kcal
塩分 約1.5g

ごぼう	300g
A 水	大さじ5
酢	大さじ5
砂糖	大さじ6
塩	小さじ1強
クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）	

酢れんこん

●れんこん（7〜8mmの厚さの輪切り）でもOK。

［レンジ］

1 **下ごしらえをする**
ごぼうは皮をむいて3〜4cmの長さに切る。
酢水につけてアクを抜いておく。

2 **煮る**
深めの耐熱容器にごぼうを並べ、落としぶたをして、ふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.133

 を
まわして押す 600W ▶ まわして押す 約3〜4分

加熱後水分を捨て、Aを入れる。
再び落としぶたをして庫内中央に置く。

 を
まわして押す 600W ▶ まわして押す 約4〜6分

即席漬け

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）約13kcal
塩分 約0.2g

キャベツ、きゅうり、にんじん	合わせて200g
赤とうがらし	1本
だし昆布	適量
塩、しょうゆ	各少々

［レンジ］

1 **下ごしらえをする**
キャベツ、きゅうり、にんじんは食べやすい大きさに切る。
赤とうがらしは種を除いて輪切りにする。
だし昆布はせん切りにする。

2 **加熱する**
耐熱容器に下ごしらえした材料を入れ、
塩、しょうゆを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

 を
まわして押す 600W ▶ まわして押す 約2〜4分

加熱後、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。

■追加加熱するときは➡ P.21

季節の野菜サラダ（4種）

レンジ+スチーム加熱

材料（4人分）

■キャベツのさっぱりサラダ

カロリー（1人分）約91kcal
塩分 約1.1g

キャベツ（3cmの角切り）	300g
たまねぎ（薄切り）	100g
ドレッシング	
オリーブ油	大さじ1〜2
レモン汁	大さじ1
塩	小さじ½
粗びきこしょう、砂糖	各少々
A	
薄切りハム（適当に切る）	2〜3枚

■かぼちゃのサラダ

カロリー（1人分）約153kcal
塩分 約0.3g

かぼちゃ（拍子木切り）	300g
にんじん（太めのせん切り）	100g
ドレッシング	
コーン缶（水けを切る）	50g
ヨーグルト、マヨネーズ	各大さじ2
砂糖、塩、酢	各少々
A	
レーズン（湯で戻し、水けを切る）	適量

■きのこのサラダ

カロリー（1人分）約45kcal
塩分 約0.2g

しめじ、まいたけ、えのき（ほぐす）	各100g
生しいたけ（せん切り）	100g
にんにく（包丁でつぶす）	1片
バター	大さじ1
ドレッシング	
こしょう、しょうゆ	各少々
A	
あさつき（小口切り）	適量

※加熱後、にんにくは取り出します。

■根菜和風サラダ

カロリー（1人分）約124kcal
塩分 約1.4g

ごぼう（細めのせん切り）	150g
れんこん（いちょう切り）	150g
（ごぼうとれんこんは水につけておく）	
にんじん（せん切り）	100g
たれ	
しょうゆ、みりん	各大さじ2
砂糖、ごま油、いりごま	各大さじ1
赤とうがらし（輪切り）	お好みで

キャベツのさっぱりサラダ　きのこのサラダ　かぼちゃのサラダ　根菜和風サラダ

［レンジ］

1 **加熱する**
給水タンクに満水まで水を入れる。
お好みの野菜を耐熱性の平皿（直径20〜25cm）に入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

 を
まわして押す 300W スチーム ▶ まわして押す 約13〜15分

加熱後、よく混ぜて水けを切る。

2 **ドレッシング（たれ）を作る**
ドレッシング（たれ）の材料を混ぜる。

3 **あえる**
加熱した野菜にお好みでAを加えて混ぜ、
ドレッシング（たれ）とあえる。

ポイント!
●お好みの野菜に変えて、アレンジしましょう
野菜の分量は合わせて400gにします。
●根菜類は火が通りにくいため
細かく切りましょう
●「根菜和風サラダ」のごぼう、れんこんは市販のきんぴら用水煮でもよいでしょう。

かぼちゃの煮物

レンジ加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約101kcal
塩分 約1.4g

かぼちゃ……………………300g
(4cmのくし形切り)
A 砂糖 ……………… 大さじ2
薄口しょうゆ ……… 大さじ2
みりん …………… 大さじ1
水 …………………… 160ml

[レンジ]

1 下ごしらえをする
かぼちゃを深めの耐熱容器に皮を下にして入れ、Aを混ぜて加える。

2 煮る
ふたをして庫内中央に置く。

 を まわして押す まわす
600W 約6〜7分

仕上がり 2秒間押す まわして押す
150W 約9〜11分

オニオングラタンスープ

レンジ+ヒーター加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約246kcal
塩分 約2.4g

たまねぎ……………………500g
(縦2つに切ってから薄切り)
A スープ …………… 6カップ
(スープの素2個を溶く)
ローリエ ……………… 1枚
バター………………… 大さじ2
塩、こしょう ……………… 少々
ナチュラルチーズ……… 100g
(クッキング用)
粉チーズ…………… 大さじ4
フランスパン…… 4枚(1枚10g)
(厚さ5mmに切る)

使用する付属品
グリル皿(中段)

[両面グリル]

1 下ごしらえをする
たまねぎを、バターを入れて熱した厚手の鍋に入れ、あめ色になるまでていねいにいためる。
いためたあと、Aを加えて中火で約30分煮込む。
塩、こしょうで味を調える。
フランスパンをトーストしておく。

2 焼く
深めの耐熱容器に加熱したスープを4等分にして入れる。
その上に、トーストしたフランスパンを1枚ずつのせ、ナチュラルチーズと粉チーズをかける。
グリル皿にのせて中段に入れる。

 を まわして押す まわして押す
両面グリル中段 約14〜16分

■追加加熱するときは➡ P.21

ラタトゥイユ

レンジ加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約105kcal
塩分 約0.7g

トマト(皮と種を取る)‥ 1個(300g)
ズッキーニ(種を取る)‥ 1本(110g)
たまねぎ………… ½個(100g)
なす……………… ½個(150g)
パプリカ………… 1個(150g)
ピーマン…………… 3個(90g)
にんにく(みじん切り)……… 1片
オリーブ油………… 大さじ2
塩………………………小さじ½

[レンジ]

1 下ごしらえをする
トマトは乱切り、ズッキーニは4cmの長さに切る。
たまねぎは20gをみじん切り、残りとその他の野菜は2〜3cmの角切りにする。

2 下加熱をする
深めの耐熱容器に、みじん切りしたたまねぎとにんにく、オリーブ油を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

 を まわして押す まわして押す
600W 約2〜4分

茶色に色付くまで加熱する。さらになすを入れて油をからめ、ふたをして庫内中央に置く。
(油を使って加熱することで、なすを色止めします)

 を まわして押す まわして押す
600W 約1分30秒〜2分30秒

3 煮る
加熱した具に塩を入れて混ぜ、残りの材料を加えてよく混ぜる。ふたをして庫内中央に置く。

 を まわして押す まわして押す
600W 約23〜27分

野菜スープ

レンジ加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約124kcal
塩分 約1.4g

A ごぼう(皮をこそげる)…… 100g
にんじん ……… ½本(100g)
大根 ………………… 100g
たまねぎ ……… ¼個(50g)
生しいたけ …………… 5枚
じゃがいも …… 小1個(100g)
鶏もも肉(皮なし)……… 150g
B だし汁(昆布だし)…… 3カップ
酒 ………………… 大さじ2
薄口しょうゆ ……… 大さじ1½

直径約25cmの耐熱ガラス製ボール

[レンジ]

1 下ごしらえをする
Aを1cmの角切りにし、鶏もも肉はサッと湯通ししておく。

2 加熱する
直径約25cmの耐熱ガラス製ボールにAとBを入れ、ラップをして庫内中央に置く。

 を まわして押す まわす
600W 約14〜16分

仕上がり 2秒間押す まわして押す
150W 約24〜26分

さつまいもと鶏肉のうま煮

レンジ+ヒーター加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約339kcal
塩分 約1.2g

鶏もも肉（一口大に切る）……250g
さつまいも……500g
（皮をむき一口大の乱切り）
しょうが（せん切り）……1片
A［酒……大さじ2
しょうゆ……大さじ1½
砂糖……大さじ1
だし汁……1カップ
（混ぜ合わせておく）
グリーンピースの水煮……適量

[9 煮込み料理]〈弱〉

1 煮込む
深めの耐熱容器に鶏肉とさつまいも、しょうが、Aを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

 を まわす 自動9 〈弱〉 2度押す

押す ●加熱時間の目安 約50分

でき上がったら、グリーンピースを散らす。

青菜のあえ物

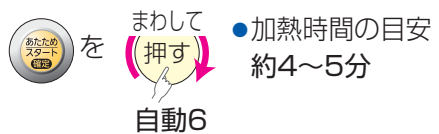
レンジ加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約45kcal
塩分 約0.7g

小松菜……300g
A［ごま油……大さじ1
酒……大さじ1
しょうゆ……大さじ1
砂糖……小さじ½

[6 ゆで葉果菜]

1 小松菜をゆでる
小松菜は、葉と茎を交互に重ねてラップに包む。
耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

 を まわして押す 自動6 ●加熱時間の目安 約4～5分

2 あえる
加熱後冷水にさらし、水けを切ってから軽く絞る。
3～4cmに切り、Aであえる。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約4～5分。

冷蔵庫の野菜で

冷蔵庫にある物や買い置きの野菜を使って手軽に作れる「あえ物」を作ってみましょう。
簡単にスピーディーに作れます。
お好みのたれやドレッシングであえてもよいでしょう。

■追加加熱するときは➡ P.21

野菜のうま煮

レンジ加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約286kcal
塩分 約1.4g

豚バラ肉（一口大に切る）……200g
にんじん（小さめの乱切り）
……½本（100g）
ごぼう（乱切りして水につけておく）
……1本（150g）
こんにゃく（小さめの乱切り）
……½丁（125g）
ゆでたけのこ（小さめの乱切り）……100g
干ししいたけ……2～3枚
（水で戻して4つ切り）
A［砂糖……大さじ2½
しょうゆ、みりん……各大さじ2
だし汁……1カップ
（干ししいたけの戻し汁と合わせて）
クッキングシート
（または硫酸紙やグラシン紙）

[レンジ]

1 下ごしらえをする
深めの耐熱容器に肉とAを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

 を まわして押す 600W まわして押す 約2～3分

加熱後、よく混ぜる。

2 煮る
残りの材料を混ぜ、ふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.133

 を まわして押す 600W まわす 約12～14分

仕上がり 2秒間押す 150W まわして押す 約18～22分

冷凍和風ミックス野菜の煮物

レンジ加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約143kcal
塩分 約2.1g

冷凍ミックス野菜（和風）
（にんじん、さといも、たけのこ、生しいたけ）
……500g
こんにゃく……100g
（厚さ5mmに切り、手綱にする）
厚あげ（一口大に切る）……150g
A［だし汁……2カップ
砂糖……大さじ3
しょうゆ……大さじ3
クッキングシート
（または硫酸紙やグラシン紙）

[レンジ]

1 だしを作る
深めの耐熱容器にAを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を まわして押す 600W まわして押す 約1～3分

2 加熱する
加熱しただしが熱いうちに、凍ったままのミックス野菜、こんにゃく、厚あげを入れる。
落としぶたとふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.133

 を まわして押す 600W まわす 約14～16分

  仕上がり 2秒間押す 150W まわして押す 約19～21分

彩りに、ゆでたさやえんどうを加えてもよいでしょう。

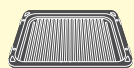
野菜のチーズソース焼き

レンジ+ヒーター加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約309kcal
塩分 約1.0g

じゃがいも……………正味300g
（7mmの輪切り）
にんじん……………½本（100g）
（5mmの輪切り）
かぼちゃ……………200g
（7mmのくし形切り）
ブロッコリー……… ½株（70g）
（小房に分ける）
ソーセージ……………4本
塩、こしょう……………少々

チーズソース
ナチュラルチーズ……… 80g
（クッキング用）
生クリーム……………大さじ5
塩、ナツメグ……………各少々

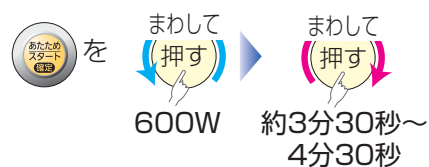
使用する付属品
グリル皿（中段）

[両面グリル]

1 野菜をゆでる

じゃがいもとにんじんはさっと水をくぐらせて、耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。

 を
まわして 押す 600W → まわして 押す 約7～8分

ブロッコリー、かぼちゃを耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。

 を
まわして 押す 600W → まわして 押す 約3分30秒～4分30秒

ソーセージは食べやすい大きさに切る。

2 焼く

耐熱容器に野菜とソーセージを並べ、全体に塩、こしょうをする。
その上によく混ぜ合わせたチーズソースをかけ、グリル皿にのせて中段に入れる。

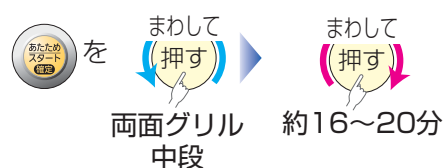
 を
まわして 押す 両面グリル 中段 → まわして 押す 約16～20分

■追加加熱するときは→ P.21

中華炒め煮

レンジ加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約120kcal
塩分 約1.0g

キャベツ（短冊切り）……………100g
ピーマン（縦⅙に切る）…2個（60g）
ゆでたけのこ（短冊切り）…… 50g
生しいたけ（せん切り）……… 30g
にんじん（短冊切り）………… 30g
白ねぎ（斜め切り）…… ½本（50g）
もやし……………………… 50g
しょうが（せん切り）………… 10g
豚薄切り肉……………………100g
（3cm幅に切る）
A 酒 ……………… 大さじ1
しょうゆ、ごま油、片栗粉 ……………… 各小さじ2
だしの素 ………… 小さじ½
塩、こしょう ………… 少々

[レンジ]

1 加熱する

野菜と肉を深めの耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。

 を
まわして 押す 600W → まわして 押す 約8～9分

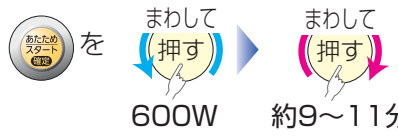
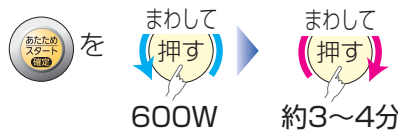
2 仕上げる

加熱した野菜・肉にAを加えて混ぜ、ふたをして庫内中央に置く。

 を
まわして 押す 600W → まわして 押す 約30秒～1分

野菜のおはなし

ビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に含む野菜を適度に食べましょう。
緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーなど）
100g中にβ-カロテンが600μg含まれる物を、緑黄色野菜と呼びます。
カロテン以外にも、ビタミンCや鉄分が豊富です。
淡色野菜（キャベツ、たまねぎ、ごぼう、れんこんなど）
ビタミンC、食物繊維が豊富です。

かぼちゃのカレーコロッケ

レンジ+ヒーター加熱

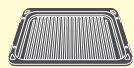
材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約286kcal
塩分 約1.0g

かぼちゃ…………750g
牛ひき肉…………100g
たまねぎ(みじん切り)…½個(100g)
A 塩…………小さじ½
　カレー粉…………小さじ2
薄力粉、溶き卵…………各適量

衣
パン粉…………1カップ(50g)
サラダ油…………大さじ2

付け合わせ
プチトマト、きゅうり、にんじんなど…………適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 衣を作る
一口とんかつと同じ要領で衣を作る➡ P.144

2 下ごしらえをする
かぼちゃは皮と種を除いて1cmの厚さに切る。
耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。

を
まわして押す 600W ▶ まわして押す 約9〜11分

熱いうちに裏ごしをして、8等分しておく。

3 種を作る
牛ひき肉とたまねぎを合わせ、Aを加えて混ぜ合わせる。
耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。

を
まわして押す 600W ▶ まわして押す 約3〜4分

途中で1回かき混ぜる。
加熱後、かぼちゃの生地に入れ、丸い団子型に形を整える。

4 衣を付け、焼く
薄力粉、溶き卵、衣の順番に付ける。
グリル皿にのせて上段に入れる。

を
まわして押す 両面グリル 上段 ▶ まわして押す 約14〜16分

■追加加熱するときは➡ P.21

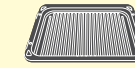
野菜炒め(いため)

レンジ+ヒーター加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約138kcal
塩分 約2.0g

ベーコン………1パック(約100g)
(1cm幅に切る)
キャベツ(3cm角に切る)…200g
もやし…………100g
にんじん…………30g
(3cmの薄い短冊切り)
たまねぎ(薄切り)…………100g
生しいたけ(4つ切り)…………6枚
ピーマン(5mmの輪切り)……2個
にんにくチップ(市販品)………適量
(細かくつぶす)
塩…………小さじ1
こしょう…………少々

使用する付属品
グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 焼く
ベーコン、生しいたけ以外の野菜を混ぜ合わせ、
グリル皿に敷き、上にベーコンと生しいたけをのせる。
上段に入れる。

を
まわして押す 両面グリル 上段 ▶ まわして押す 約13〜16分

焼き上がったら、熱いうちに塩、こしょう、
にんにくチップを混ぜる。

●ポン酢をかけてもおいしく召し上がれます。

ADVICE [濱本先生のアドバイス]

油を使わずに作れます。
お好みの野菜を切り、グリル皿に並べるだけで
混ぜ合わせる必要もなく簡単に作れます。
驚くほど野菜本来の甘みが味わえます。

おなか大満足 ご飯・麺(めん)・グラタン 15メニュー

幸せいっぱい、大好き スイーツ・ジャム 33メニュー

楽しくメイキング ピザ・パン・ソース 9メニュー

アイデアクッキング 10メニュー

tsuji

辻調グループ校

1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、広く発信してきた、大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする辻調グループ校
〒545-0053　大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com

青字のメニューは、辻調グループ校
若林知人先生（西洋料理）、濱本良司先生（日本料理）、宮崎耕一先生（中国料理）監修の自動メニューレシピです。
（メニュー名の下にコック帽のイラストを記載）
料理のアドバイスを紹介しています。

赤字のメニューは、辻調グループ校
若林知人先生（西洋料理）、濱本良司先生（日本料理）、宮崎耕一先生（中国料理）、大庭浩男先生（洋菓子）、浅田和宏先生（製パン）からのワンポイントやレベルアップのアドバイスを紹介しています。

●は「自動メニュー」で作れます。　●は「ヘルシーコース」が選べます。

料理レシピ編目次

栄養たっぷり 野菜・きのこのおかず 22メニュー

やっぱり主役は 肉のおかず 25メニュー

毎日食べたい 魚介のおかず 24メニュー

もう一品というとき 卵・豆腐のおかず 9メニュー

手間なしラクラク 豆・乾物のおかず 8メニュー

●記載の材料の分量は、必ずお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。
※本書で記載しているカロリーや塩分の数値は、写真にある付け合わせや飾り物は含みません。
※青字、赤字のメニューについて（➡ P.160）

●は「自動メニュー」で作れます。　●は「ヘルシーコース」が選べます。